

**PERANAN *RIYĀDOH* DALAM MENINGKATKAN KUALITAS
HAFALAN ALQURAN (KAJIAN DI KALANGAN
MAHASISWA DARUL QURAN JAKIM KUALA KUBU
BHARU SELANGOR, MALAYSIA)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Agama (S.Ag)
Pada Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam

OLEH:

WAN MUHAMMAD FAHMI BIN WAN YUSOFF

43155051

**Program Studi
ILMU ALQURAN DAN TAFSIR**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Berjudul:

**PERANAN *RIYĀDOH* DALAM MENINGKATKAN KUALITAS
HAFALAN ALQURAN (KAJIAN DI KALANGAN MAHASISWA DARUL
QURAN JAKIM, KUALA KUBU BHARU SELANGOR, MALAYSIA)**

Oleh:

WAN MUHAMMAD FAHMI BIN WAN YUSOFF

NIM. 43 15 5 051

Dapat disetujui dan disahkan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Agama (S.Ag) Pada program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas
Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara.

Medan, 15 Rabi'ul Akhir 1439 H

3 Januari 2018 M

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Hj. Hasnah Nasution, MA

NIP. 196906261995032003

Junaidi, M. Si

NIP. 198101022009121009

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wan Muhammad Fahmi Bin Wan Yusoff

Nim : 43155051

Jurusan : Ilmu Alquran dan Tafsir

Tempat/Tanggal Lahir : Kelantan / 31 Agustus 1994

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Jl. Nanggarjati, No.35

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“PERANAN RIYĀḌOH DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HAFALAN ALQURAN (KAJIAN DI KALANGAN MAHASISWA DARUL QURAN JAKIM, KUALA KUBU BHARU SELANGOR, MALAYSIA)”** benar-benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya.

Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, maka kesalahan dan kekeliruan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 3 Januari 2018

Yang membuat pernyataan

WAN MUHAMMAD FAHMI BIN WAN YUSOFF

NIM. 43155051

ABSTRAK



Nama : Wan Muhammad Fahmi Bin Wan Yusoff
 Nim : 43155051
 Fakultas : Ushuluddin dan Studi Islam
 Jurusan : Ilmu Alquran dan Tafsir
 Pembimbing I : Dra. Hj. Hasnah Nasution, MA
 Pembimbing II : Junaidi, M. Si

Skripsi ini mengkaji tentang : “FUNGSI *RIYĀDOH* DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HAFALAN ALQURAN (KAJIAN DI KALANGAN MAHASISWA DARUL QURAN KUALA KUBU BHARU, SELANGOR)”. Adapun rumususan masalah dalam penelitian ini adalah yang pertama apakah *riyâdoh* dapat meningkatkan kualitas hafalan mahasiswa Darul Quran, kedua bagaimanakah kaedah-kaedah hafalan yang diamalkan oleh mahasiswa Darul Quran dan yang terakhir bagaimanakah cara mahasiswa Darul Quran membagi waktu *riyâdoh* dengan menghafal. Tujuan penelitian ini adalah yang pertama untuk mengetahui apakah mahasiswa Darul Quran memahami, mempunyai ilmu pengetahuan dan kepekaan terhadap konsep *riyâdoh*, kedua untuk mengetahui bentuk dan teknik hafalan Alquran yang diamalkan mahasiswa Darul Quran. Seterusnya untuk mengetahui teknik pembagian waktu antara *beriyâdoh* dan menghafal Alquran dan yang terakhir untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap kesan-kesan *riyâdoh* terhadap hafalan Alquran.

Untuk menjawab rumusan masalah di atas, penulis menggalinya dengan menggunakan metode penelitian lapangan dan menggunakan jenis penelitian kualitatif. Adapun sumber data primer yang digunakan adalah observasi, wawancara dan angket soal selidik secara langsung yang berhubungan dengan kasus yang dibahas, sedangkan yang menjadi sumber sekunder adalah diperoleh dari berbagai literatur, kamus, karya tulis, buku, jurnal. Adapun hasil penelitian ini adalah mayoritas mahasiswa Darul Quran bersetuju bahwa *riyâdoh* memberi kesan terhadap peranan dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran.

Kata Kunci : *Riyâdoh*, Hafalan Alquran.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah Sistem Transliterasi Arab-Latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No.0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam pedoman ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	bā'	B	-
ت	tā'	T	-
ث	ṣā'	ṣ	s dengan satu titik di atas
ج	Jīm	J	-

ح	ḥā'	ḥ	h dengan satu titik di bawah
خ	khā'	Kh	-
د	Dāl	D	-
ذ	Zāl	Ẓ	z dengan satu titik di atas
ر	rā'	R	-
ز	Zāi	Z	-
س	Sīn	S	-
ش	Syīn	Sy	-
ص	ṣād	ṣ	s dengan satu titik di bawah
ض	ḍād	ḍ	d dengan satu titik di bawah
ط	ṭā'	ṭ	t dengan satu titik di bawah
ظ	ẓā'	ẓ	z dengan satu titik di bawah
ع	‘ain	‘	koma terbalik
غ	Gain	G	-
ف	fā'	F	-
ق	Qāf	Q	-
ك	Kāf	K	-

ل	Lām	L	-
م	Mīm	M	-
ن	Nūn	N	-
هـ	hā'	H	-
و	Wāwu	W	-
ء	Hamzah	tidak dilambangkan atau '	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	yā'	Y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda syaddah, ditulis rangkap.

Contoh : رَبَّنَا ditulis rabbanâ

قَرَّبَ ditulis qarraba

الْحَدُّ ditulis al-ḥaddu

C. Vokal Pendek

Harakat fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

Contoh: يَضْرِبُ ditulis yaḍribu

جَعَلَ ditulis ja‘ala

سُئِلَ ditulis su’ila

D. Vokal Panjang

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf/transliterasinya berupa huruf dan tanda. Vocal panjang ditulis, masing-masing dengan tanda hubung (-) diatasnya atau biasa ditulis dengan tanda caron seperti (â, î, û).

Contoh: قَالَ ditulis qâla

قِيلَ ditulis qîla

يَقُولُ ditulis yaqûlu

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah swt yang telah mencurahkan rahmat dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini. Seiring dengan itu kira shalawat dan salam semoga tetap dilimpahkan kepada Nabi Muhammad saw sebagai *uswatun hasanah*, mengangkat manusia dari zaman kebodohan menuju ke zaman yang penuh dengan pengetahuan.

Sudah menjadi suatu kewajiban bagi setiap mahasiswa yang ingin menyelesaikan tugas studinya di Universitas Islam Negeri Sumaeta Utara Medan untuk menyusun sebuah laporan akhir perkuliahan, yaitu skripsi yang dipersiapkan sebelum ujian sarjana. Adapun judul skripsi yang penulis angkat adalah; “PERANAN *RIYÂDOH* DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HAFALAN ALQURAN (KAJIAN DI KALANGAN MAHASISWA DARUL QURAN KUALA KUBU BHARU, SELANGOR)”.

Dalam rangka usaha penyelesaian skripsi, penulis sepenuhnya menyadari bahwa banyak kesulitan dan kekurangan yang ada dalam diri penulis. Namun penulis juga menyadari, berkat kerja keras dengan kerjasama serta bantuan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat penulis selesaikan, sekalipun masih jauh dari kesempurnaan.

Tiada harapan sedikitpun dari penulis kecuali laporan akhir perkuliahan (skripsi) ini bisa bermanfaat memberikan kontribusi yang positif kepada segenap pembaca dan menambah khazanah pembendaharaan ilmu pengetahuan bagi pendidikan untuk menyongsong era masa depan yang lebih baik. Sejalan dengan

itu penulis dengan segala kemampuan yang ada berusaha dengan berbagai cara untuk mengumpulkan dan menganalisisnya demi terciptanya sebuah skripsi. Dengan demikian mungkin para pembaca menjumpai hal-hal yang kurang pasti dari yang sebenarnya, sudilah kiranya untuk memberikan teguran, saran dan kritik yang konstruktif sifatnya untuk kesempurnaan skripsi ini sebagaimana yang diharapkan.

Untuk itu dalam kesempatan ini agar lebih spesifik penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Hj Wan Yusoff Bin W Mustafa, ibunda Noriha Bt Othman yang telah melahirkan dan membesarkan dengan penuh kasih sayang, memberikan bantuan baik materil maupun spiritual serta senantiasa mendoakan buat penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dan akhirnya bisa meraih gelar sarjana. Terima kasih kepada saudara-saudara yang dikasihi, Hafizudin, Syahmi, Syafiq, Athirah dan Firdaus yang telah banyak membantu dari aspek materi, moral, dukungan dan pengajaran.

Kemudian ucapan terima kasih penulis kepada bapak Dra. Hj. Hasnah Nasution, MA selaku dosen pembimbing I, dan bapak Junaidi M. Si sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk dalam penulisan tugas akhir ini sehingga menjadi sebuah skripsi. Ucapan terima kasih kepada bapak/ibu dosen yang ada di lingkungan fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah banyak memberikan kontribusi dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan ini. Ucapan terima kasih juga buat teman-teman yaitu Waqqas, Akmal Hafiz, Taufiqur Rahman Nst,

Hanif Syakir, Syukri, Dasuqi, Marusdi Doloh, Muna Jazlina, Najihah, Aishah, Maisara, Bang Syamsul serta teman-teman yang lain. Moga Allah memberikan ganjaran buat kalian dengan sebaik-baik ganjaran karena Dialah sebaik-baik pemberi ganjaran.

Akhirnya penulis mengharapkan agar skripsi ini dapat dikaji dengan lebih mendalam dan menyeluruh agar memberikan banyak manfaat bagi para ilmuwan khususnya serta masyarakat pada umumnya. Semoga Allah berkenan menilai usaha ini sebagai amal usaha yang positif yang akan memberatkan timbangan di hari akhirat nanti. Allahumma amin.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Medan, 3 Januari 2018

WAN MUHAMMAD FAHMI BIN
WAN YUSOFF
NIM: 43155051

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	viii
 BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Istilah.....	6
F. Metodologi Penelitian.....	7
G. Sistematika Penulisan.....	10
 BAB II: KONSEP <i>RIYÂDOH</i> DAN FUNGSINYA	
A. Konsep <i>Riyâdoh</i>	12
B. <i>Riyâdoh</i> Dalam Islam.....	14
C. <i>Riyâdoh</i> Dan Hiburan.....	17
D. <i>Riyâdoh</i> Merangsangkan Ingatan.....	19
E. Pengaruh Makanan Terhadap Daya Ingatan.....	22
F. Tidur, Istirehat Dan Daya Ingatan.....	25
G. Strategi Meningkatkan Daya Ingatan.....	27
H. Daya Ingatan Anugerah Ilahi.....	31
I. Pengurusan Waktu.....	33
J. Latar Belakang Darul Quran.....	37
 BAB III: KAEDAH HAFALAN ALQURAN	
A. Pengertian Menghafal.....	41
B. Kaedah Menghafal Alquran Yang Diamalkan Oleh Para Huffaz.....	41
C. Kaedah Tahfiz (Menghafal Ayat-Ayat Alquran).....	42
D. Cara-Cara Sebelum Manghafal.....	46
E. Takrir Atau Muraja' Ah (Mengulangkaji Hafalan).....	47
F. Cara Mentakrir Hafalan Yang Masih Baru Diperolehi.....	47
G. Cara Mentakrir Hafalan Yang Telah Lama Diperolehi.....	49

H. Beberapa Peringatan Penting.....	50
I. Akhlak Dan Adab Dalam Menghafal Atau Membaca Alquran.....	51
J. Hubungan <i>Riyâḍoh</i> Dapat Meningkatkan Kualitas Hafalan.....	57

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

A. Pengenalan.....	60
B. Analisis Data.....	60
C. Hasil Penelitian.....	76

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan.....	82
B. Saran-saran.....	83

DAFTAR

PUSTAKA	86
----------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Riyâḍoh merupakan salah satu budaya atau cara hidup yang sehat. Obat yang paling mujarab sebenarnya berada dalam diri kita sendiri. Sekadar melakukan amalan rohani tanpa sokongan daripada aktivitas jasmani juga tidak bermakna. Umat Islam harus mempunyai cara hidup yang unggul untuk menjadi contoh pada umat lain. Cara hidup yang sehat penting untuk memiliki pemikiran yang cerdas, daya fokus yang teliti, menguatkan tubuh badan dan membina daya pemikiran. Seperti kita ketahui, mukmin yang kuat lebih dicintai Allah dibanding mukmin yang lemah. Kuat bukan untuk menindas orang lain, kuat untuk membela agama Allah. Oleh itu, pemuda pemudi harus kuat tubuh badan, kuat tubuh badan memudahkan banyak urusan sepertinya urusan ibadah, urusan dakwah dan urusan pekerjaan sehari-hari. Tubuh badan yang sehat dan cerdas lebih disukai oleh Allah s.w.t. sebagaimana sabda nabi :

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَابْنُ نُمَيْرٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ، عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

Maksudnya :

“Abu Bakar ibn Abi Shaybah dan Ibn Namir berkata: Abdullah bin Idris bercerita tentang Rabia bin Utsman dari Muhammad bin Yahya ibn Hibban yang berasal dari Abu Hurairah. Dia berkata: Rasulullah saw

*bersabda: "Orang mukmin yang kuat itu lebih baik dan disukai Allah S.W.T dari orang mukmin yang lemah"*¹ (Hadis Riwayat Muslim)

Contoh kajian tentang pentingnya aktivitas *riyâḍoh* yaitu dengan hanya meluangkan waktu cuma enam menit seminggu sahaja dengan melakukan atau mengamalkan olahraga bersungguh-sungguh sudah cukup memperbaiki tahap kebugaran seseorang sama seperti olahraga selama enam jam seminggu, menurut satu kajian yang disiarkan *Health Kompas*.² Lelaki dan perempuan yang sehat boleh memendekkan olahraga mereka dari dua jam sehari, tiga kali seminggu.

Olahraga memiliki hubungan erat dengan kecerdasan intelektual (Bahasa Inggris: *intelligence quotient*, disingkat IQ). Berdasarkan jurnal kedokteran Mulawarman yang ditulis oleh Bobby Faisyal Rakhman tentang Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Mahasiswa FK Universitas Mulawarman dengan menggunakan metode Harvard step test menyatakan bahwa 30 dari 60 orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat baik memiliki IP/Indeks Prestasi yang memuaskan dan sangat memuaskan. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kondisi kesehatan fisik yang sehat dan bugar mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang.³

Seperti pepatah Melayu “minda yang cerdas datang daripada tubuh badan yang sehat”. Bila dilihat dengan saksama, pikiran cerdas lahir dari tubuh yang sehat dan bersemangat. Anggota tubuh seseorang memainkan peran penting untuk menunjukkan kecemerlangan seseorang. Jika tubuh selalu sehat, pola pikirnya

¹Hadis riwayat Muslim, BābIman Dan Tukduk Pada Takdir, no. Hadis: 2664

²[http://health.kompas.com/read/2013/09/21/0959235/Rutin.Olahraga.](http://health.kompas.com/read/2013/09/21/0959235/Rutin.Olahraga.30.Menit.Sehari.Hasilnya.Lebih.Maksimal)

30.Menit.Sehari.Hasilnya.Lebih.Maksimal

³<http://suarajakarta.co/ekstra/jurnalis-warga/olahraga-sehat-dan-mencerdaskan-iq-sq-eq/>

akan berjalan lancar. Segala sesuatu yang dihafalkan akan mudah didapat. Dalam prakteknya, aktivitas *riyâḍoh* membantu meningkatkan sirkulasi darah, membuat aliran oksigen yang sempurna di tubuh, terutama di bagian otak, mengurangi tekanan mental dan sebagainya. Dari situ, dapat disimpulkan bahwa *riyâḍoh* menyehatkan tubuh badan. Secara umumnya, tubuh badan yang sehat melahirkan minda yang cerdas dan memudahkan seseorang itu menghafal Alquran. Karena itu *riyâḍoh* dikatakan dapat membantu dalam meningkatkan prestasi hafalan Alquran.

Oleh itu, penelitian fungsi *riyâḍoh* dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran dapat dimanfaatkan secara meluas oleh masyarakat dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran, juga sebagai pertimbangan pihak Fakulats Ushuluddin dan Darul Quran JAKIM untuk melaksanakan atau menjadikan program *riyâḍoh* sebagai satu aktivitas wajib dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang peranan *riyâḍoh* dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran terhadap 35 mahasiswa Darul Quran JAKIM yaitu yang mewakili satu kelas dari semua kelas yang ada di Darul Quran. Dipilihnya Darul Quran JAKIM sebagai tempat penelitian karena Darul Quran JAKIM merupakan institusi yang mewajibkan mahasiswa-mahasiwa menghafal.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah mahasiswa Darul Quran JAKIM mengerti konsep *riyâḍoh* dalam Islam dan fungsinya terhadap hafalan Alquran. Peneliti juga ingin mengetahui bagaimanakah cara hafalan serta kaedah-kaedah yang diamalkan oleh institusi Darul Quran JAKIM. Serta bagaimana cara mahasiswa membahagikan waktu *riyâḍoh* dengan menghafal.

Dari semua masalah yang didapatkan, maka peneliti akan membahas secara terperinci mengenai sejauh manakah keberkesanan aktivitas *riyâḍoh* terhadap pembangunan manusia terutamanya dari segi rohani dan fizikal. Untuk membahas tentang tajuk di atas, peneliti melakukan penelitian di Darul Quran JAKIM di Malaysia. “PERANAN *RIYÂḌOH* DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HAFALAN ALQURAN (KAJIAN DI KALANGAN MAHASISWA DARUL QURAN, JAKIM, KUALA KUBU BHARU, SELANGOR).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan, peneliti merumuskan permasalahan yang dibahas kepada perumusan masalah berikut :

1. Bagaimana peranan *riyâḍoh* dalam meningkatkan kualitas hafalan mahasiswa Darul Quran?
2. Bagaimanakah kaedah-kaedah hafalan yang diamalkan oleh mahasiswa Darul Quran?
3. Bagaimanakah cara mahasiswa membagikan waktu *riyâḍoh* dengan menghafal?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengkaji tentang permasalahan yang telah dirumuskan seperti berikut :

1. Untuk mengetahui apakah mahasiswa Darul Quran memahami, mempunyai ilmu pengetahuan dan kepekaan terhadap konsep *riyâḍoh*.
2. Untuk mengetahui bentuk dan teknik hafalan Alquran yang diamalkan mahasiswa Darul Quran.
3. Untuk mengetahui teknik pembagian waktu antara *beriyâḍoh* dan menghafal Alquran.
4. Untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap kesan-kesan *riyâḍoh* terhadap hafalan Alquran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai bahan masukan dan saranan bagi peneliti untuk meningkatkan pengetahuan mengenai fungsi *riyâḍoh* dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran dalam menerangkan ilmu yang telah didapatkan selama masa perkuliahan khususnya dalam melakukan penelitian ini.

2. Bagi Institut

Sebagai bahan masukan dan memberi informasi kepada pihak Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dan Darul Quran JAKIM terutama untuk meningkatkan kualitas hafalan Alquran.

3. Bagi Masyarakat

Memberi kesedaran terhadap masyarakat kepentingan *riyâḍoh* dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran.

E. Batasan Istilah

Untuk tidak terjadi kesalahan pahaman pembaca dengan penelitian peneliti, peneliti merasa untuk mendefinisikan secara ringkas aspek penelitian yang akan dilakukan :

Peranan adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang.⁴ Peranan yang diartikan penulis dalam judul ini ialah adakah dengan aktivitas *riyâḍoh* itu dapat memberi kesan kepada kualitas hafalan Alquran.

Riyâḍoh adalah asal kata dari bahasa arab yang berarti rekreasi, olahraga, permainan, bersenam, persantiaian dan hobi.⁵ *Riyâḍoh* yang diartikan di dalam judul ini adalah olahraga atau bersenam, adakah olahraga atau bersenam dapat memberi kesan terhadap kualitas hafalan Alquran.

Meningkatkan adalah meninggikan kedudukan atau taraf.⁶ Meningkatkan yang diartikankan peneliti adalah adakah aktivitas *riyâḍoh* dapat membantu meningkatkan lagi kualitas hafalan Alquran terhadap mahasiswa Darul Quran JAKIM.

⁴Kamus Dewan Bahasa Pustaka (KDBP) Edisi Keempat. h.751

⁵Kamus Dewan Bahasa Pustaka (KDBP) Edisi Keempat. h.783

⁶Op. cit. h.659.

Kualitas adalah tingkat baik buruknya sesuatu dan derajat atau taraf kepandaian, kecakapan dan sebagainya.⁷ Kualitas yang diartikan peneliti adalah, adakah dengan aktivitas *riyâḍoh* dapat memberi kesan yang positif atau negatif terhadap mahasiswa Darul Quran JAKIM dalam menghafal Alquran.

Hafalan adalah telah masuk dalam ingatan tentang pelajaran dan dapat mengucapkan diluar kepala tanpa melihat catatan atau buku.⁸ Yang diartikan peneliti adalah, adakah dengan aktivitas *riyâḍoh* dapat membantu memudahkan mahasiswa Darul Quran JAKIM untuk menghafal.

Alquran adalah kitab suci umat Islam yang berisi firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dengan perantaraan Jibril AS untuk dibaca, difahami, dan diamalkan sebagai petunjuk atau pedoman hidup bagi umat Islam.⁹

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan corak dan sifatnya adalah penelitian lapangan (*field research*), dalam arti lainya metode penelitian ini tentang riset yang bersifat deskriptis dan cenderung menggunakan analisis dan berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara umum,

⁷Op. cit. h.533

⁸Op. cit. h.333

⁹Op. cit. h.27

pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik.

2. Sumber Data

a) Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kepala asrama karena beliau adalah yang paling mengetahui aktivitas mahasiswa. Selain itu peneliti juga menggunakan guru tasmi sebagai sumber data primer dan sumber data primer yang lainnya adalah mahasiswa Darul Quran. Sebanyak 35 orang akan dipilih secara acak atau random dari setiap semesta untuk diedarkan angket soal selidik atas pertimbangan bahwa *riyâdoh* akan memberikan hasil yang sama untuk semua tingkatan kelas terhadap kualitas hafalan.

b) Data Skunder

Pada penelitian ini juga, peneliti menggunakan sumber data berupa buku-buku untuk memudahkan peneliti mencari bahan-bahan yang relevan dalam penelitian ini antaranya buku *Kehidupan Sosial Dalam Pemikiran Islam*, buku *Langkah Ke Arah Daya Ingatan Yang Cemerlang*, buku *Hidup Cergas Sepanjang Masa*, buku *Hikmah Kejadian Organ Dan Tubuh Badan Manusia* dan buku *Alquran Dan Cara-Cara Menghafal*.

3. Teknik Penelitian

Adapun teknik penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a) Observasi

Peneliti akan ke lapangan langsung untuk melihat sendiri aktivitas-aktivitas yang dilakukan mahasiswa Darul Quran.

b) Wawancara

Dalam peneltian ini peneliti menggunakan teknik wawancara. Jenis wawancara yang peneliti gubakan adalah wawancara terarah dan terfokus. Penulis akan melakukan wawancara terhadap pihak-pihak tertentu antaranya kepala asrama, guru tasmi dan sebagian kecil mahasiswa Darul Quran dengan pertimbangan tidak mungkin bagi peneliti untuk mewawancarai semua mahasiswa yang menjadi populasi dalam penelitian ini.

c) Angket

Peneliti akan mengedarkan angket kepada 35 mahasiswa Darul Quran secara acak atau random untuk membantu peneliti membuat riset dengan pertimbangan bahwa *riyâḍoh* akan memberikan hasil yang sama untuk semua tingkatan kelas terhadap kualitas hafalan.

d) Dokumentasi

Penggunaan sumber data berupa buku-buku, media massa seperti web site Darul Quran dan foto-foto untuk melengkapi sumber data dan foto harus diberikan catatab khusus tentang keadaan dalam foto. Foto digunakan sebagai pelengkap pada riset dan teknik-teknik yang lain.

G. Sistematika penelitian

Penulisan penelitian ini meliputi lima bab. Setiap bab akan disusun kepada beberapa sub dan pasal. Hal ini dilakukan supaya pembaca bisa memahami pemasalahan penelitian secara komprehensif.

Bab I : Bab ini merupakan pendahuluan yang diuraikan kepada sub topic yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, batasan istilah, hipotesis, metode penelitian dan sistematika penelitian.

Bab II : Bab ini membahaskan tentang konsep *riyâḍoh* dalam Islam yang sebenarnya dan kesannya terhadap hafalan Alquran. Bab ini juga akan dimasukkan latarbelakang lokasi penelitian yaitu Darul Quran, JAKIM.

Bab III : Bab ini pula akan membahaskan berkaitan maksud hafalan Alquran dan keadah-kaedahnya serta peranannya terhadap peningkatan prestasi hafalan Alquran.

Bab IV : Bab ini akan memberi penekanan terhadap analisis kajian melalui angket soal selidik yang diberikan kepada beberapa mahasiswa untuk menguji kemampuan mereka terhadap hafalannya.

Bab V : Bab ini merupakan bab yang terakhir di dalam penelitian ini. Di dalam bab ini juga, peneliti akan merumuskan beberapa hasil penelitian yang telah dijalankan dari bab terdahulu. Peneliti turut memberi beberapa saran-saran yang dirasakan perlu untuk tujuan penambahbaikan terhadap kualitas hafalan mahasiswa Darul Quran sesuai dengan judul skripsi ini.

BAB II

KONSEP *RIYÂDOH* DAN FUNGSINYA

A. Konsep *Riyâdoh*

Riyâdoh, olahraga atau “*physical exercise*” membawa arti gerak badan dan segala kegiatan yang dilakukan pada waktu luang untuk menyehatkan tubuh badan dan fikiran seperti bersenam, berolahraga dan sebagainya.¹⁰ Konsep *riyâdoh* ini membawa kita ke pengalaman gaya hidup sehat. Bagi pemahaman masyarakat yang sentiasa kita dengar, *riyâdoh* membawa maksud kebugaran fizikal yang disarankan untuk melakukannya sebanyak tiga kali seminggu selama dua puluh menit hingga tiga puluh menit bagi setiap sesi.¹¹ Menurut Ibnu Qayyim dalam “Zadul Ma’ad” ketika berbicara tentang olahraga, beliau mengatakan bergerak adalah inti olahraga. Banyak bergerak dapat mengurangkan tumpukan lemak pada badan dengan cara alami, memperkuat otot dan meningkatkan daya tubuh badan dari serangan berbagai penyakit apabila diikuti dengan latihan yang baik dan kawalan yang baik pula.¹²

Pada hakikatnya, *riyâdoh* mempunyai konsep atau ruang lingkup yang luas. *Riyâdoh* mempunyai pelbagai jenis aktiviti. Jika dipandang konsep *riyâdoh* dengan pandangan yang menyeluruh, bahwa setiap anggota tubuh badan mempunyai *riyâdoh*nya yang tersendiri dan sesuai dengan ciri-ciri setiap anggota

¹⁰Kamus Dewan. Dewan Bahasa dan Pustaka, Edisi ; 3, h. 1136

¹¹Muhammad Najib al-Syibli (1999), *Hidup Cergas Sepanjang Masa; Pemakanan Yang Baik, Pengubatan Dan Tips Kesihatan Untuk Keluarga Mukmin*, Kuala Lumpur, Jasmin Enterprise, h. 12.

¹²Asy-Syeikh Afiyah Saqar (2005), *Ensiklopedia Keluarga Muslim Pendidikan Anak Dalam Islam* Mahyiddin Mas Rido (terj.), Kuala Lumpur; Jasmin Enterprise, h. 271.

tubuh badan. Olahraga dada adalah membaca, karena itu dalam membaca mulailah dengan suara perlahan terlebih dahulu kemudian dengan beransur meninggikan suaranya. Olahraga pendengaran adalah mendengarkan suara. Oleh karena itu, dalam mendengarkan suara harus beransur pula, dimulai dari yang lembut dan kemudian beranjak kepada yang juga keras dan yang lebih keras. Olahraga lisan adalah dengan berbicara, olahraga mata adalah dengan melihat. Demikian juga dengan kaki, olahraganya dengan berjalan, maka berjalanlah dengan beransur dengan sedikit demi sedikit. Adapun menunggang kuda, memanah, lumba lari dan sebagainya adalah bentuk olahraga badan secara keseluruhannya.¹³ *Riyâḍoh* haruslah ditarbiyah, inilah yang dinamakan “*Tarbiyah Badaniyyah*” oleh sebahagian pihak yang memahami konsep *riyâḍoh* dengan mendalam.

Setelah dikaji dengan kajian yang begitu teliti dan mendalam sholat juga termasuk dalam salah satu bentuk aktivitas *riyâḍoh*. Di sini menunjukkan kepada kita bahwa setiap kejadian dan pensyariatan yang diturunkan oleh Allah kepada manusia bukanlah sia-sia. Dengan melakukan sholat, seseorang itu akan mampu menjaga kesehatan tubuh badan di samping mampu memelihara dan menjaga iman. Ini karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam sholat seperti ruku’, sujud, duduk tahiyyat dan *tawarru’* akan menggerakkan sendi-sendi manusia, melancarkan peredaran darah dan mampu membantu proses pencernaan makan dalam badan. Walaupun tiada nas yang sahih di dalam Alquran yang menyebut tentang *riyâḍoh*, namun sebagai manusia ciptaan Allah yang dianugerahkan akal

¹³Dr. Hassan Bin Ali Al-Hijazy (2001), *Manhaj Tarbiyah Ibnu Qayyim*, MUzaid Hasbullah (terj.), Jakarta; Pustaka Al-kauthar, h.245.

pikiran, kita haruslah mengaplikasikan segala ibadah yang difardhukan kedalam hidup kita sehari-hari. Oleh sebab itu, orang pintar telah membicarakan tentang kelebihan yang terdapat dalam sholat yang dikerjakan oleh umat Islam dari segi sains mahupun kesehatan tubuh badan. Salah satu penemuan yang menakjubkan berkaitan dengan sholat adalah pada ketika sujud. Seorang doktor saraf dari Amerika Syarikat telah melakukan kajian tentang urat saraf telah menemui satu keajaiban yang tidak dapat diterima oleh akal fikiran manusia. Dalam kajian tersebut, beliau telah mendapati bahawa terdapat beberapa urat saraf di dalam otak manusia yang tidak dimasuki oleh darah.¹⁴ Padahal setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Setelah membuat kajian yang mendalam. Akhirnya, beliau mendapati bahawa darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam otak manusia melainkan pada ketika seseorang itu sujud sewaktu mengerjakan sholat. Hasil daripada itulah, diandaikan bahawa aktivitas *riyâḍoh* tidak memerlukan waktu yang begitu lama. Dan seraya itu juga, gerak-geri dalam sholat dijadikan asas dalam aktivitas *riyâḍoh*.

B. RIYÂḌOH DALAM ISLAM

Sebagaimana yang kita ketahui bahawa Islam adalah satu agama yang memahami fitrah kejadian manusia, satu agama yang *syumul* yang merangkumi semua aspek dan bidang. Islam tidak melarang umatnya *beriyâḍoh* tetapi bukan bererti membuka pintu seluas-luasnya dalam *beriyâḍoh* dengan menghalalkan

¹⁴Dr. Mohammad Ali al-barr (2001), *Hikmah Kejadian Organ Dan Tubuh Manusia*, Khairul Ghazali (terj.), Kuala Lumpur. Jasmin Enterprise, h. 200.

semua bentuk permainan dan aktivitas *riyâḍoh*. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa bentuk *riyâḍoh* terbagi kepada tiga;¹⁵

1. Bentuk permainan yang dicintai dan diredhai oleh Allah dan rasulnya seperti menunggang kuda, memanah dan sebagainya.
2. Bentuk permainan yang dibenci dan tidak disukai oleh Allah dan rasulnya seperti semua bentuk permainan yang boleh menimbulkan permusuhan dan kebencian.
3. Bentuk permainan yang tidak dinyatakan bahwa permainan itu dibenci dan tidak disukai oleh Allah dan Rasulullah s.a.w. namun ianya digalakkan dan dibolehkan karena tidak ada sebarang bahaya yang terkandung di dalamnya seperti lumba jalan kaki, renang dan sebagainya.

Bentuk permainan pertama yang dicintai oleh Allah karena ia sebagai wasilah untuk menuju tujuan utama yaitu latihan jihad di jalan Allah. Bentuk kedua sangat dibenci oleh Allah karena merupakan bentuk membuang waktu dengan sia-sia dan melupakan hak dan kewajiban. Oleh karena itulah ia diharamkan dan tidak boleh dilakukan dan bentuk ketiga dibolehkan dan digalakkan karena akan menguatkan badan dan menenangkan jiwa serta melapangkan dada. Apalagi jika tidak ada bahaya yang terkandung di dalamnya.

Pada umumnya, olahraga jasmani tidak mengongkong waktu karena tubuh badan perlu beristirahat setelah beberapa pusingan dan tidak pula dilakukan terus menerus tanpa henti. Lebih-lebih lagi olahraga jasmani itu mendatangkan faedah

¹⁵Dr. Hassan Bin Ali Al-Hijazy (2001), *Manhaj Tarbiyah Ibnu Qayyuim*, Muzaid Hasbullah (terj.), Jakarta; Pustaka Al-Kauthar, h. 246.

kepada kesehatan karena olahraga itu melatih pelbagai kecergasan yang mungkin diperlukan oleh tubuh badan. Manakala menurut pengkaji sejarah dan pemikir Islam pula, mereka mendapati bahwa *riyâḍoh* terbahagi kepada dua jenis;¹⁶

1. Memerlukan gerak-geri dan kecergasan tubuh badan seperti berlari, bergusti, bermain pedang, memanah, berkuda, berburu dan sebagainya.
2. Olahraga yang tidak memerlukan kecergasan jasmani seperti bermain catur.

Jika diperhatikan kepada sejarah pada zaman Rasulullah s.a.w, baginda sendiri menitikberatkan *riyâḍoh*. Mengenai *riyâḍoh* juga patut disebutkan bahwa sahabat sendiri pernah lawan lumba lari. Rasulullah s.a.w pernah berlumba lari dengan isterinya ‘Aisyah r.a untuk menyenangkan hatinya, menghiburkan jiwanya dan juga mengajar para sahabatnya. Telah berkata Siti ‘Aisyah r.a :

قالت عائشة: سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته فلبثت حتى اذا ارهقتني اللحم (اي سمنت) سابقني فسابقني فقال: هذه بتلك. (احمد و ابو داود)

Artinya;

Aisyah berkata: “Rasulullah bertanding dengan saya dan saya menang. Kemudian saya berhenti, sehingga ketika badan saya menjadi gemuk, Rasulullah bertanding lagi dengan saya dan ia menang, kemudian ia bersabda: Kemenangan ini untuk kemenangan itu.”¹⁷

(HR. Abu Daud)

¹⁶Prof. Dr. Ahmad Shalaby (1971), *Kehidupan Sosial dalam Pemikiran Islam*, Muhammad Labib (terj.), Singapura; Pustaka Nasional PTE LTD, h. 204.

¹⁷Riwayat Abu Daud. Bab Hadiah Perlombaan. Hadus : 2214

Sebenarnya jika pekerjaan dan amalan dilakukan dan dikerjakan dengan ikhlas hanya karena Allah s.w.t, maka semua itu akan diganjar pahala oleh Allah sekaligus bermanfaat bagi roh dan tubuh badan.

C. *RIYÂDOH* DAN HIBURAN

Hiburan yang bersih dan olahraga yang mencergaskan tubuh badan dan akal fikiran adalah perkara yang perlu bagi setiap manusia dan merupakan unsur terpenting dalam kehidupan. Orang yang rajin berusaha berhak mendapat istirahat. Sarjana pendidikan berkata bahwa olahraga boleh mendatangkan banyak faedah kepada hafalan, pembelajaran dan pekerjaan. Mahasiswa yang rajin melakukan aktivitas *riyâdoh* dan berolahraga lebih banyak berhasil daripada mahasiswa yang belajar semata-mata tanpa ada waktu untuk berolahraga.¹⁸

Islam adalah suatu agama yang fitrah dan *syumul*. Sebab itulah ia menggalakkan olahraga. Islam juga adalah suatu agama yang yang realis, tidak tenggelam di dalam dunia khayalan atau terikat dengan contoh-contoh yang penuh dengan *waham*. Akan tetapi Islam berdiri dengan mausia di atas hukum hakikat dan kenyataan. Islam juga tidak menganggap manusia sebagai malaikat. Akan tetapi menganggap itu sebagai makhluk Allah yang memerlukan makan, minum, istirahat, tidur dan sebagainya. karena itulah Islam tidak memastikan ke atas manusia agar semua bicaranya sebagai zikir, semua renungannya sebagai fikir, semua pendengarannya mesti Alquran dan semua waktu lapangnya duduk di masjid. Bahkan Islam mengakui bahwa kewujudan manusia itu dengan

¹⁸Prof. Dr. Ahmad Shalaby (1997), *kehidupan Sosial Dalam Pemikiran Islam*, Muhammad Labib (terj.), Singapura; Pustaka Nasional PTE LTD, h. 220.

kefitrahannya dan kengarizahannya yang tersendiri.¹⁹ Allah menciptakan manusia itu agar mereka bersenang-senang, ketawa, bermain-main dan sebagainya.

Begitu biasanya, para sahabat nabi s.a.w itu adalah orang yang bersih suci, sentiasa bergurau dan ketawa ria, selalu bermain-main dan suka keluar bersuka ria.²⁰ Mereka tahu tentang apa yang diperlukan oleh jiwanya, pandai memenuhi tuntutan kefitrahannya, sentiasa memberi peluang bagi hatinya untuk mendapatkan haknya dalam istirahat dan kegembiraan yang bersih dari dosa, supaya jiwa itu berkuasa dan bertenaga dalam menuju jalan yang aktif. Dan jalan itu merupakan suatu jalan yang panjang.

Berkata Saiyidina Ali Bin Abi Talib :

“Sesungguhnya hati itu boleh menjadi bosan, seperti dirasakan kebosanan oleh tubuh badan. Sebab itu hendaklah carikan untuk badan sesuatu yang boleh menenangkannya dan istirahatkannya.” Dan dia berkata lagi ; “istirahatkanlah hati itu satu waktu sesudah satu waktu, karena sesungguhnya hati itu apabila dipaksa secara terus-menerus, nescaya butalah ia!”²¹

Jadi tidak salahlah bagi seorang muslim untuk bermain dengan sesuatu yang dapat melapangkan jiwanya. Dan tidak salah baginya untuk menghiburkan dirinya dengan kawan-kawannya dengan sesuatu hiburan yang *mubah*. Tetapi harus diingat, jangan sampai menjadikan setiap waktu yang ada sebagai ruang

¹⁹Dr. Yusuf al-Qardhawi (1995), *Halal Dan Haram Dalam Islam*, Syed Ahmad Smail (terj.), Singapura: Pustaka PTE LTD, h. 471.

²⁰Ibid, h. 471

²¹Dr. Yusuf al-Qardhawi (1995), *Halal Dan Haram Dalam Islam*, Syed Ahmad Semait (terj.) Singapura: Pustaka PTE LTD, h. 471.

untuk bermain. Seperti ada pepatah Melayu mengatakan “berikankah bicaramu itu sedikit gurau senda, seperti memberi makanan itu secukup garam”.

D. *RIYÂDOH* MERANGSANG DAYA INGATAN

Proses penuaan tubuh badan yang juga akan mengakibatkan proses penuaan otak, kita sebenarnya masih boleh berusaha mengurangkan kecepatan terjadinya proses-proses ini dan barangkali kita pernah melihat bagaimana seseorang yang telah berusia 80-an masih cergas dan boleh memberikan sumbangan kepada masyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat dan pengamatan, otak jika dirangsangkan dapat menghentikan pengerutan sel-sel karena proses penuaan. Kajian di California menunjukkan tikus yang hidupnya bererstimulasi dengan banyak bermain di kandangnya, mempunyai lapisan sel-sel otak yang lebih besar dan lebih sehat. Tikus yang dikurung di dalam kandang kosong tanpa bermain mempunyai otak yang lebih kecil dan lesu.²²

Berdasarkan penemuan ini, pakar-pakar percaya manusia juga mencapai hal yang sama dalam meningkatkan fungsi daya ingatan dengan mencapai hal yang sama dalam meningkatkan fungsi daya ingatan dengan menjadikan diri mereka aktif atau hidup dalam lingkungan ‘kaya’, penuh ‘warna-warni’ dan ketenangan. Lebih jauh dari itu, kajian juga telah menemukan bahwa sel-sel otak yang terlatih yaitu sel otak yang aktif mempunyai *dendrite* lebih banyak. Terdapat perkaitan dengan umur, lingkungan yang merangsang meningkatkan pertumbuhan

²²Dr. HM Tuah al-Haj (2005), *Motivasi Diri Membina Imaginasi Cemerlang*, c.7, Selangor; Karya Bistari, h.260.

dendrite ini dan lingkungan yang bodoh menurunkan jumlahnya. Kesimpulan yang dibuat hasil dari kajian ini adalah sel-sel otak yang sedikit bergerak gagal merangsang pertumbuhan otak.²³

Kita sebagai pemilik anugerah tuhan ini haruslah memberikan segala yang diperlukan oleh kehidupan kita agar otak kita terus gemilang untuk berfungsi sebagai salah satu aset yang terpenting dalam hidup kita. Kerja seorang mahasiswa sama dengan pekerja yang banyak duduk seperti jurutaip atau juruaudit. Ianya melibatkan aktiviti mental daripada aktiviti fizikal. Ini boleh membawa kepada keadaan kesihatan yang tidak baik. Justeru itu, sebagai mahasiswa kita haruslah dan perlu melakukan senam untuk menjaga kesihatan.

Ramai mahasiswa memberi alasan bahawa mereka tidak ada waktu untuk bersenam. Sebenarnya, senam tidak memerlukan waktu yang lama. Terdapat beberapa senam yang hanya memerlukan waktu yang singkat sahaja. Antaranya meregangkan otot atau mengangkat kaki sewaktu bangun pagi ataupun pada waktu sore. Senam tidak memerlukan perbelanjaan yang besar. Anda hanya perlu memilih senam atau olahraga yang ringan seperti berjalan, berjoging, melompat dan senam aerobik di mana anda tidak memerlukan wang yang banyak. Kita juga boleh bersenam secara berseorangan dan secara berkelompok.

Sebenarnya senam boleh melawan rasa mengantuk. Bagaimanakah cara untuk melakukannya? Katakan anda sedang menghafal ataupun sedang membaca buku dan selepas dua menit, anda mula rasa mengantuk tetapi anda mesti menghabiskan tugas anda itu. Mengantuk ini terjadi akibat daripada tidak cukup

²³Ibid h. 263

oksigen dan menguap supaya anda dapat mengambil oksigen. Dalam keadaan ini, pilih senam yang pendek dengan duduk di atas kerusi sambil mengangkat kaki.

Tidak ada senam yang sesuai dengan semua orang karena bersenam berdasarkan kepada beberapa faktor seperti tempat tinggal, waktu yang terluang dan kesukaan anda. Mulakan senam dengan perlahan-lahan dan giatkan kebolehan secara beransur-ansur. Misalnya, jangan terus berjoging lima batu pada hari pertama lagi. Disamping itu, cuba amalkan senam sekurang-kurangnya dua puluh menit sehari. Bagi menjadi lebih bertenaga, anda bersenam selalu kerana ini sahaja cara yang terbaik dan paling berkesan untuk meningkatkan tenaga. Antara faedah yang diperolehi daripada bersenam adalah seperti berikut :²⁴

1. Kurang rasa ketegangan dan murung disebabkan perasaan marah, kecewa serta khawatir.
2. Sehat tubuh badan dan meningkatkan kebolehan bekerja.
3. Membaiki sikap anda terhadap makan dengan cara yang lebih baik.
4. Tidur dengan baik.
5. Memulihkan aliran darah dan pernafasan.
6. menguatkan otot jantung dan meningkatkan fungsinya.
7. Mengurangkan resiko sakit jantung dan darah tinggi.
8. Meningkatkan peredaran darah di seluruh tubuh badan.
9. Meningkatkan fungsi paru-paru dan penggunaan oksigen.
10. Membantu mengurangkan kecederaan otot dan sendi.
11. Mengurangkan masalah sakit punggung dan pinggan.

²⁴Anis, September 2005 h. 10

12. Mengurangkan tekanan mental dan berat badan.
13. Melambatkan proses penuaan terutama di kalangan wanita.
14. Membina stamina tubuh badan yang kuat.

E. *RIYĀDOH* BERKUDA, MEMANAH, BERENANG DAN KESANNYA

1. Memanah

Melatih emosi dan fizikal untuk meletakkan target pada sasaran. Memanah sangat menitik beratkan body balancing. Maka jika pemanah emosinya tertekan, maka panahan amat mudah tersasar. Secara tidak langsung, sukan ini melatih manusia bertenang dan menstabilkan emosi. Individu yang tidak tenang, gopoh, pemaarah, kurang sabar atau kurang sihat mentalnya tidak akan menjadi pemanah yang baik. Perbuatan melenturkan anak panah di busurnya, kemudian melepaskannya perlu satu kekuatan fizikal, sukan ini juga satu latihan holistik kepada diri seseorang dari segi fizikal dan mental.

2. Berkuda

Berkuda amat baik untuk kesihatan manusia. Seluruh anggota tubuh badan dari kepala hingga ke kaki, dari fizikal hingga mental akan mendapat manfaatnya. Bentuk lekuk badan belakang kuda – tempat di tunggang- baik untuk merawat segala masalah tulang belakang manusia. Semasa pergerakan galloping iaitu cara rentak kuda melompat dan berlari, menyebabkan vetebra tulang belakang manusia bergesel antara satu sama lain dalam keadaan harmoni, dan merangsang saraf-saraf tulang belakang, seolah-olah diurut, sedangkan pakar chiropraktikpun tidak mampu berbuat seperti gerakan natural tulang-tulang veterbra semasa orang menunggang kuda. Seluruh anggota: tulang rangka, otot-otot, organ-organ viseral – termasuklah sistem penghadaman, sistem saraf, sistem voluntary mahupun involuntary, organ perkumuhan, malah geseran kepada organ-organ seksual akan teransang secara optimum untuk menjadi semakin sihat. Penunggang kuda yang hebat selalunya bebas dari mengalami sakit belakang atau 'ter'gelumang dengan tabiat-tabiat seks yang di luar tabie. Selain itu menunggang kuda turut

mencerahkan mata sebab terdapat ransangan terhadap saraf kranial semasa gerakan ‘galloping’ kuda.

3. Berenang

Semasa berenang, mental, fizikal, segala otot dan tulang rangka digerakkan untuk membuat satu gerakan yang berkoordinasi antara dua anggota kaki dan dua anggota tangan, selain merangsang stamina (sistem kardiovaskular). Berenang juga memberi peluang manusia untuk menguasai air serta menjadi berani.

F. PENGARUH MAKANAN TERHADAP DAYA INGATAN

Makanan merupakan asas kehidupan manusia dan keperluan hidup adalah keperluan utama manusia. Manusia akan mengabaikan keperluan keselamatan, sosial dan lain-lain sewaktu kebuluran. Tahap kesedaran mengenai pengaruh makan terhadap pertumbuhan dan kesehatan jasmani manusia memang tinggi. Badan yang sehat sering dikaitkan dengan pemakanan yang berzat dan seimbang manakala otak yang cerdas sering dihubungkan dengan badan yang sehat. Slogan demikian memang ada kebenarannya. Pemilihan makanan yang baik dan seimbang boleh membentuk kesehatan yang baik seterusnya menghasilkan pemikiran yang baik. Namun setakat mana kesedaran masyarakat tentang pengaruh makanan terhadap daya ingatan?

Seorang muslim akan sentiasa berusaha agar tubuh badannya selalu sehat dan kuat. Dia tidak akan berlebih-lebihan dalam makan dan minum, dia akan makan makanan yang dapat menguatkan tulang-tulangnyanya dan memelihara

kesehatan, kekuatan dan keseimbangan tubuh badannya dengan bercerminkan pada firman Allah s.w.t dalam Alquran :²⁵

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya :

*Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.*²⁶

Rasulullah s.a.w sendiri telah memberi petunjuk mengenai kesedarhanaan dalam makan dan minum ini melalui sabdanya :

المقداد بن معد يكره عن النبي - صلى الله عليه وسلم أنه قال ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لآبد فاعلاً فثلاث لطعامة وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه

Artinya ;

*Tidak ada seorangpun dari manusia ini akan mengisi bejana yang lebih buruk dari perutnya. Tetapi apabila dia harus melakukannya juga, seperti untuk makanannya, sepertiga untuk minumnya dan sepertiga lagi untuk pernafasnya.*²⁷

Sedangkan Umar Al-Khattab r.a sendiri telah mengatakan,

“Hindarilah kamu kekenyangan dalam makan dan minum karena sesungguhnya ia dapat merosakkan tubuh dan mendatangkan penyakit, dan menyebabkan kemalasan dalam menjalankan sholat. Hendaklah kamu berlaku sederhana dalam

²⁵Q.S. al-Baqarah 2: 168

²⁶Semua terjemahan ayat-ayat Alquran dalam tulisan ini berdasarkan Tafsir Pimpinan Ar-Rahman kepada Pengertian Alquran (1995), c. 6. Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Islam, Jabatan Perdana Menteri.

²⁷Diriwayatkan Tirmidzi. Bab Dimakruhkan Memperbanyak Makan. Hadis : 2320.

makan dan minum, karena sesungguhnya hal itu akan lebih baik bagi tubuh dan jauh dari pemborosan. Sesungguhnya Allah sangat membenci orang yang besar dan gemuk dan tidaklah seseorang akan celaka sehingga dia mendahulukan syahwatnya atas agamanya.”²⁸

Sejak zaman pertengahan lagi, pakar daya ingatan percaya bahwa pemakanan yang baik boleh meningkatkan daya ingatan, walaupun pada waktu itu manusia tidak begitu memahami apa maksud “Pemakanan untuk ingatan” yang baik sebenarnya. Pakar kajian pemakanan pada abad kelima belas menasehatkan supaya makan makanan yang bagus untuk ingatan yang baik seperti ayam panggang, epal dan sebagainya.

Ahli sains hari ini mempunyai pendapat yang berlainan sedikit berhubung dengan pemakanan dan ingatan.²⁹ Kadar pemakanan yang tidak seimbang boleh mendatangkan masalah. Kebolehan seseorang kanak-kanak untuk mengingat boleh dipengaruhi kekurangan zat besi, galian, vitamin dan protein serta pengawet makanan dan kandungan gula yang terlalu banyak. Sebenarnya, kekurangan vitamin dan garam galian tertentu juga boleh menyebabkan masalah daya ingatan. Selain itu juga ianya akan membantutkan seseorang dari pelbagai sudut samada tumbesaran, kesehatan, kemampuan berfikir serta perkara-perkara yang melibatkan sikap dan tabiat manusia.³⁰

²⁸Al-Kanzu al-Kabir, jld 8 h. 48

²⁹Carl Turkingston (1999), *12 Langkah Ke Arah Daya Ingatan Cemerlang*, Nor Harlina Ghazali (terj.), Kuala Lumpur; Prentice Hall, h. 200.

³⁰Dr. Mohammad Ali al-Barr (2001), *Hikmah Kejadian Organ Dan Tubuh Badan Manusia*, Khairul Ghazali (terj.), Kuala Lumpur; Jasmin Enterprise.

Dalam pengambilan makanan, kita membuat pertimbangan tentang jenis dan khasiat makanan yang diambil. Elakkan mengambil makanan mengikut kesukaan kita sahaja kerana adakalanya makanan yang menjadi kesukaan kita itu tidak mengandungi sebarang khasiat dan sebaliknya membawa kepada kemudharatan. Dalam pengambilan makanan, kita mesti memastikan bahwa makanan yang dimakan adalah seimbang. Makanan memberi bahan untuk pertumbuhan, pembaikan dan tenaga. Pada asasnya unsur yang diperlukan ialah karbohidrat, lemak, dan protein di samping vitamin, logam selulos dan air.³¹ Unsur itu didapati dalam pelbagai jenis makanan dengan kadar berbeza. Oleh itu, kita hendaklah memilih makanan yang seimbang. Sumber tenaga yang utama datangnya daripada haiwan dan tumbuhan, sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin, gandum, beras dan jagung. Secara umumnya, makanan bukanlah satu-satunya kompenan kepada “Pemakanan untuk ingatan” yang baik. Air juga membantu dalam mengekalkan sistem ingatan, terutama apabila seseorang itu semakin meningkat usia. Kekurangan air boleh mempengaruhi ingatan secara terus. Manakala kekurangan air yang keterlaluan boleh menyebabkan kekeliruan serta masalah ingatan yang lain.³²

G. TIDUR, ISTIRAHAT DAN DAYA INGATAN.

Istirahat juga adalah salah satu elemen yang penting bagi seseorang individu tidak mengira samada mahasiswa ataupun pekerja. Sesuatu proses pekerjaan yang dilakukan tanpa henti akan menyebabkan tubuh badan akan

³¹Sabri Ahmad (2005), *Melakar Kejayaan Dalam Belajar*, Kuala Lumpur; Jabatan Penerbitan Dan Teknologi Media Universiti Pertanian Malaysia (UPM), h. 115.

³²Carl Turkingston (1999), *12 Langkah Ke Arah Daya INgatan Cemerlang*, Nor Harlina Ghazali (terj.), Kuala Lumpur; Prentice Hall, h. 223.

merasa letih. Otak kita juga perlu istirahat bagi memulihkan tenaga sebelum kita menyambung sesuatu tugas.

Tidur boleh membantu toksin yang telah dikumpulkan sepanjang hari di dalam tubuh badan. Di samping itu, tidur juga boleh membaiki kerosakan tisu, menyimpan tenaga untuk keesokan hari dan istirahatkan badan. Bagi seseorang mahasiswa disarankan supaya tidur selama lapan jam sehari. Tidurlah dengan nyenyak supaya anggota badan benar-benar istirahat dan pulih seperti sedia kala apabila bangun keesokan pagi.³³ Walaupun kita kerap berjaga malam untuk mengulangkaji pelajaran bagi sesuatu ujian ataupun menelaah pelajaran untuk hari esok, perkara terbaik yang boleh anda lakukan untuk memastikan anda berada dalam keadaan baik sebenarnya adalah dengan istirahat secukupnya. Apabila anda tidur, ingatan anda sedang diulangkaji dan disimpan di dalam otak. Oleh itu, kadang-kadang anda terjaga di tengah-tengah malam dan tiba-tiba terfikir akan sesuatu yang telah menghantui anda sepanjang hari. Otak anda tidak tidur pada waktu malam sebagaimana anggota badan lain. Untuk mendapatkan daya ingatan yang optimum, anda perlulah mendapatkan tidur yang cukup sekaligus dapat istirahatkan otak. Anda hanya akan menurunkan kualitas daya ingatan anda apabila mengganggu waktu tidur yang penting itu.

Selepas beberapa jam, seseorang yang tidak mendapat tidur yang cukup akan mula penat yang amat sangat serta menghadapi kesukaran menumpukan perhatian dan mengingati maklumat.

³³Sabri Ahmad (2005), *Melakar Kejayaan Dalam Belajar*, Kuala Lumpur; Jabatan Penerbitan Dan Teknologi Media Universiti Pertanian Malaysia (UPM), h. 115.

Antara panduan untuk memperolehi tidur yang nyenyak dan berkualiti adalah seperti berikut :

1. Memakai pakaian yang longgar.
2. Tempat tidur yang selesa.
3. Aliran udara yang baik di dalam bilik tidur.
4. Tidur di atas katil yang luas membolehkan anda bebas bergerak supaya anda dapat istirahat dengan secukupnya.

Dengan tidur yang secukupnya, kita akan memperolehi faedah berikut ;

1. Meistirahatkan jantung.
2. Meningkatkan aliran darah.
3. Membaiki kerosakan tisu.
4. Menyimpan tenaga untuk esok.
5. Memulihkan sistem badan.

Mengapa seseorang itu tidak boleh tidur? Antara sebabnya adalah seperti berikut ;

1. Bimbang atau sedang menghadapi masalah.
2. Dalam keadaan gembira.
3. Terlalu banyak makan dan minum.
4. Masalah penghadaman.
5. Kurang bersenam.
6. Ketagih menghisap rokok.

H. STRATEGI MENINGKATKAN DAYA INGATAN

Secara umumnya, untuk meningkatkan daya ingatan supaya dapat mengingat sesuatu maklumat dalam jangka waktu lebih lama, penulis mencadangkan supaya anda memberikan tumpuan terhdap perkara-perkara yang akan dibincangkan di bawah ini. Berikut disenaraikan cara dan strategi yang boleh dicuba untuk meningkatkan daya ingatan :

1. Minat terhadap apa yang dipelajari dan dihafal

Begitu mudah untuk mengingat sesuatu yang menjadi kegemaran atau minat kita. Minat akan menolong seseorang itu menyimpan dan memproses maklumat. Jadi, dengan cara itu, maklumat akan dapat diingat dengan lama. Minat terhadap apa yang dipelajari adalah syarat yang pertama. Kita tidak boleh memaksa otak untuk mengingat sesuatu yang tidak diminati. Maklumat yang disimpan tidak akan kekal lama dalam ingatan kita.³⁴

Oleh itu, jika kita menggemari apa yang sedang dihafal dan dipelajari, maka sudah tentu proses mengingat akan berlaku dengan lancar. Sebagai contoh, untuk memikirkan sesuatu yang kita betul-betul minat seperti musik, pokok bunga, artis pujaan dan sebagainya memerlukan waktu. Minat akan menyenangkan kita menyimpan maklumat ke dalam ingatan. Seseorang itu akan dapat bercakap dengan panjang lebar tentang sesuatu perkara yang digemari dan apa yang dapat menarik perhatiannya. Seseorang itu akan dapat memberi maklumat dengan terperinci. Tetapi apabila kita berbalik kepada

³⁴Ibid h.228

sesuatu perkara yang tidak kita gemari pula, kemungkinan kita tidak dapat menerangkannya secara terperinci.

2. Belajar dan Menghafal Dengan Tujuan Untuk Mengingati

Belajar dan menghafal dengan tujuan khusus untuk mengingati lebih baik daripada belajar sekadar untuk faham. Oleh itu, apabila kita belajar, kita seharusnya dari awal lagi sudah bersedia untuk mengingati apa yang dipelajari. Dengan ini kita akan dapat mengingati apa yang dipelajari secara spontan kerana kita telah mengarahkan otak kita untuk mengingat apa yang dipelajari. Sebaik sahaja maklumat diberi, otak secara automatik akan cuba mengingatnya.

3. Memberi Tumpuan Yang Sepenuhnya Semasa Membaca Dan Menghafal

Sama ada kita sedang membaca, mendengar ataupun menghafal, tumpuan yang tidak berbelah bagi adalah amat penting. Daya ingatan adalah berkait rapat dengan daya tumpuan. Semakin banyak tumpuan yang diberikan, semakin kuat daya ingatan kita. Kemampuan daya ingatan kita biasanya bersifat elektif. Kita tidak boleh mengingati apa sahaja yang dipilih untuk diingat (secara sengaja ataupun tidak sengaja). Ingatan mesti disengajakan dengan memberi tumpuan yang sepenuhnya, ingatan tidak akan berlaku secara sengaja.³⁵

4. Elakkan Ketegangan

³⁵*Ibid* h.229

Beri perhatian tentang apa yang ingin anda ingat. Jika tidak, peluang untuk anda mengingat adalah tipis. Orang ramai selalunya mempunyai masalah dalam memberi perhatian karena ketegangan. Tekanan membuatkan kita keliru dan tidak dapat memberi tumpuan kepada apa yang perlu diingat. Ini selalunya terjadi kepada mahasiswa yang akan menghadapi ujian dan terlalu sibuk dengan tugas. Jika anda keliru karena ketegangan, ambil langkah ini :

1. Cuba istirahat sekejap.
2. Cuba pejamkan mata dan bayangkan perkara yang indah dalam hidup kamu.
3. Kembali pada tugas asal dan selesaikannya satu persatu.

Menurut Aristotle, seorang ahli falsafah Greek pernah membahas mengenai pembelajaran sebagai proses berkaitan idea mengikut hukum; persamaan dan kedekatan. Beliau mempercayai bahwa manusia belajar dan mengingat segala perkara yang nyata disebabkan oleh persamaan, perbezaan, juga perkara yang berlaku serentak dalam ruang dan waktu.³⁶ Perlu kita beri perhatian bahwa apa yang kita pelajari akan dapat diserap dengan lebih cepat dan diingat dengan lebih lama apabila ia bermakna, tersusun dan saling berkaitan. Kebiasaannya, mahasiswa selalu tenggelam di bawah timbunan fakta yang berasingan, dan tidak berkaitan dengan mana-mana masalah atau matlamat yang penting bagi mereka. Tidak heran

³⁶*Ibid* h.229

sekiranya sebahagian mahasiswa lupa sebanyak 60% hingga 80% daripada pembelajaran mereka, selepas tamatnya sesi persekolahan.

Sebenarnya tanpa pengukuhan dan pengulangan, maklumat boleh menjadi kabur dan mudah pupus dari ingatan. Jika pengulangan dilakukan, ianya boleh menimbulkan perasaan yakin dan dapat menimbulkan suatu macam kemahiran terhadap apa yang telah dihafal dan dipelajari. Strategi belajar dan menghafal yang lebih teratur akan mendatangkan kesan yang positif kepada ingatan. Aktivitas ini harus dilakukan dengan sebaik mungkin dan hendaklah datang dari diri sendiri untuk menjamin keberkesanannya.

I. DAYA INGATAN ANUGERAH ILAHI

Secara amnya, ingatan adalah antara pemberian Ilahi yang terbesar kepada seseorang manusia yang tiada ternilai harganya. Akal memainkan peranan yang penting dan yang paling utama dalam kejayaan dan kegagalan seseorang mahasiswa mahupun pekerja. Setiap tingkah laku, perbuatan dan tindak tanduk manusia adalah berdasarkan dorongan, pilihan dan penilaian ingatan manusia itu sendiri.

Daya ingatan memainkan peranan yang penting dalam kehidupan manusia seharian terutamanya dalam penghidupan seorang “hafiz”. Dalam perkara ini, Islam telah menyatakan tidak kurang daripada 67 kali dalam Alquran yang menunjukkan supaya manusia menggunakan akal untuk berfikir. Terdapat banyak lagi ayat yang memberi maksud supaya manusia sentiasa memperbaiki kelemahan

dan meningkatkan daya ingatan mereka supaya tidak lupa, lalai dan sebagainya. Kehidupan manusia bergantung sepenuhnya kepada kekuatan daya ingatan yang mengandungi pelbagai ilmu, hasil daripada pendidikan, penyelidikan, latihan, hafalan, percubaan dan sebagainya. Tanpa kekuatan daya ingatan, akal seseorang akan berada dalam keadaan tiada berketentuan. Firman Allah dalam Alquran :³⁷

قل هل يستوى الذين يعلمون والذين لا يعلمون إنما يتذكر أولوا الالباب

Artinya ;

Katakanlah (wahai Muhammad) apakah sama orang-orang yang mengetahui dan orang-orang yang tidak mengetahui. Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima mahasiswaan.

Intipati ayat Alquran ini sudah cukup menunjukkan dan membuktikan kepada kita bahwa pemikiran orang yang tidak berilmu tidak sama dengan orang yang mempunyai ilmu. Malahan mereka yang berilmu sentiasa menjadikan kekuatan daya ingatan sebagai hakim dalam membuat sesuatu penyelesaian masalah dan menilai pendapat untuk menentukan sama ada sesuatu perkara itu berfaedah atau tidak.

Bagi meningkatkan daya ingatan kita, setiap waktu perhatikan dan sadar apa yang sedang kita lakukan, sedar apa-apa yang telah kita buat, hafal dan pelajari. Setiap apa yang kita lakukan fikirkan dan hafal hendaklah dinilai dalam hati akan sebab dan maksud kita berbuat demikian. Jika tujuannya baik, maka daya ingatan akan dapat berfungsi dengan berkesan. Perlu kita ingat, minda yang sehat terletak pada badan yang sehat. Jika badan sakit sudah tentu minda tidak

³⁷Q.S. Az-Zumar 38 ; 9.

dapat berfungsi dengan baik. Maka kita tidak dapat mengingat dengan baik. Oleh itu, jagalah kesehatan anda dengan baik. Antara cara yang terbaik dan paling berkesan adalah dengan melakukan aktivitas *riyâḍoh*.

J. PENGURUSAN WAKTU

Waktu mempunyai ciri-ciri dan sifat-sifat yang tersendiri. Wajib ke atas muslim mengetahui sifat-sifat waktu supaya dapat menguruskan waktu dengan cara yang betul dan berkesan. Sesungguhnya waktu itu berlalu seperti awan dan angin yang bertiup lalu. Sekiranya hari-hari yang berlalu dipenuhi dengan suasana kegembiraan, waktu itu berlalu dengan pantas. Akan tetapi sekiranya hari-hari kesedihan, waktu itu berlalu dengan perlahan. Sememangnya itu pada perasaan manusia sahaja, akan tetapi sebenarnya perjalanan waktu itu seperti biasa.³⁸

Sebaik-baiknya, ke atas setiap mukmin itu, menyusun atau mengurus waktunya dengan teratur. Ini adalah sebagai penyusunan pekerjaan dan pembelajaran setiap hari, di antara pengalaman di dunia dan akhirat, yang amat penting dengan yang kurang penting, yang patut disegerakan dan yang patut ditangguh. Perlunya penyusunan waktu adalah supaya sebarang pekerjaan dapat tepat pada waktunya dan tidak menzalimi diri sendiri.³⁹ Untuk memberi tumpuan kepada perkara yang penting dengan lebih berkesan, waktu dapat dibahagikan kepada empat pembahagian :⁴⁰

1. Perkara yang segera dan penting.

³⁸Dr. Yusuf Al-Qardhawi (2005), *Pengurusan Masa Menurut Islam*, c.2, Kuala Lumpur ; Al-Hidayah Publishers, h. 13.

³⁹*Ibid*, h.39

⁴⁰Stephen R. Covey *et.al* (1998), *Utamakan Yang Utama*, Leo Ann Mean (terj.), c.1, Selangor ; Prentice Hall Malaysia, h.52.

2. Perkara yang penting tetapi tidak segera.
3. Perkara yang segera tetapi tidak penting.
4. Perkara yang tidak segera dan tidak penting

Diriwayatkan di dalam kitab ‘suhuf’ Nabi Ibrahim a.s, Rasulullah s.a.w bersabda :

ينبغي للعاقل: - ما لم يكن مغلوبا على عقله - أن يكون له أربع ساعات: ساعة يناجي فيها ربه, وساعة يحاسب فيها نفسه فيها وساعة يتفكر في صنع الله عز وجل وساعة يخلو فيها لحاجته من المطعم و المشرب.

Artinya ;

*“Sepatutnya ke atas seorang yang berakal itu, ia mempunyai empat waktu ; waktu untuk dia berdoa memohon kepada Allah s.w.t, waktu dia menghitung dirinya sendiri, waktu untuk dia memikirkan segala kejadian Allah s.w.t dan sesuatu waktu untuk dia nikmati hajatnya daripada makanan dan minuman.”*⁴¹ (Hadis Riwayat Ibnu Hibban)

Mereka yang sentiasa sibuk dengan tanggungjawab setiap hari, adalah sangat perlu kepada pengurusan waktu. Pembelajaran dan pekerjaan tanpa penyusunan waktu yang efektif dan teratur akan mempercepatkan kelelahan. Sehingga ia akan menyebabkan seseorang itu tidak menyadari ada pepatah Arab yang menyebut :

أن الواجبات أكثر من الأوقات

Artinya :

“Kewajiban itu lebih banyak daripada waktu yang ada.”

⁴¹Hadis riwayat Ibnu Hibban

Kadar penyusunan dan pengurusan waktu itu mestilah diperuntukkan untuk waktu beristirahat, *beriyâdoh* dan sebagainya yang boleh menghilangkan kepenatan tubuh badan. Badan yang sentiasa bekerja sudah tentu akan mengalami keletihan, seterusnya akan membawa kesan kepada hati sepertimana yang dijelaskan oleh Saiyidina Ali b Abi Talib di dalam kata-katanya :

روحوا القلب ساعة بعد ساعة فإن القلب أكره عمى

Artinya ;

*“Istirahatkanlah hati kamu satu waktu selepas satu waktu sesungguhnya hati akan menjadi buta apabila kamu membenci sesuatu”*⁴²

Seseorang muslim juga tidak digalakkan melakukan sesuatu yang diluar kemampuannya walaupun dengan alasan untuk beribadah kepada Allah s.w.t. Ini adalah kerana akan mengabaikan (menzalimi) hak dan tanggungjawab terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Ketika Rasulullah s.a.w melihat para sahabatnya terlalu banyak menunaikan sembahyang malam di belakangnya, lalu baginda bersabda :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ، خُذُوا مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ، فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا، وَإِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دَامَ وَإِنْ قَلَّ

Artinya ;

*“Lakukanlah daripada amalan (ibadah) yang kamu mampu kerana sesungguhnya Allah tidak jemu-jemu sehinggalah kamu yang akan jemu. Sebaik-baiknya amalan kepada Allah s.w.t itu adalah berterusan walaupun sedikit.”*⁴³ (Hadis Riwayat Bukhari)

⁴²Dr. Yusuf Al-Qardhawi (2005), *Pengurusan Masa Menurut Islam*, c.2, Kuala Lumpur ; Al-Hidayah Publishers, h. 19

⁴³Hadis riwayat Bukhari , Bāb Duduk Atas Tikar. Hadis: 5861..

Di dalam sabda baginda yang lain, baginda pernah bersabda :

حَدَّثَنَا عَبْدُ السَّلَامِ بْنُ مُطَهَّرٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ عَلِيٍّ، عَنْ مَعْنِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْغَفَارِيِّ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْشِرُوا،

Artinya ;

*“Sesungguhnya agama itu terlalu mudah dan tiada seseorang itu menguatkan ke atas Islam, kecuali dia akan tumbang. Oleh itu perkemaskan kamu, hampirlah dan gembirakanlah.”*⁴⁴

(Hadis Riwayat Bukhari Dan An-Nasai’)

Seterusnya pesanan baginda tentang kehidupan umatnya sehari-hari supaya menambahkan ibadat, dengan sabdanya :

عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لِبَدَنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لِرِزْقِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ

Artinya ;

*“Sesungguhnya kamu hendaklah menunaikan tuntutan terhadap tubuhmu, keluarga dan juga tetamu.”*⁴⁵

(Hadis Riwayat Bukhari)

Inilah sunnah Rasulullah dengan cara hidupnya. Suatu cara hidup yang sederhana dengan menepati kehendak rohani dan jasmani. Juga memelihara hak-hak kemanusiaan dan kewajiban terhadap Allah s.w.t. Justeru itu kita melihat Islam tidak melupakan kehendak manusia untuk menikmati nikmat keduniaan. Di atas dasar inilah, apabila Rasulullah s.a.w mendengar salah seorang sahabatnya, Hanzalah yang menuduh dirinya sendiri munafik disebabkan perubahan

⁴⁴Hadis riwayat Bukhari dan Nasai’, Bāb Agama Itu Mudah. Hadis: 39

⁴⁵Hadis riwayat Bukhari, Bab Hak Badan Dalam Hal Puasa. Hadis : 1839

keadaannya ketika bersama keluarganya, berlainan ketika bersama Rasulullah s.a.w, lalu baginda bersabda :

يا حنظلة, لو بقيتم على الحال التي تكونون عليها عندي لو بقيتم على الحال التي تكونون عليها عندي,
لصافحتكم الملائكة في الطرقات ولكن يا حنظلة ساعة وساعة

Artinya ;

*“Wahai Hanzalah, sekiranya kamu sentiasa dalam keadaan sewaktu kamu bersamaku, nescaya para malaikat akan bersalam denganmu di jalan-jalan, akan tetapi wahai Hanzalah satu waktu untuk Tuhanmu dan satu waktu untuk keluargamu.”*⁴⁶ (Hadis Riwayat Tarmidzi)

Sememangnya *riyâḍoh* memainkan peranan yang penting serta memberi kesan yang besar dalam kehidupan seharian tanpa kita sadari. Sebagai mahasiswa seharusnya kita menyadari dan peka kepada perkara ini dan mengambil langkah menguruskan kehidupan secara berkesan. Aktivitas *riyâḍoh* yang berkesan melahirkan seseorang individu atau komunitas yang cergas, sehat dan bijak dalam menangani segala permasalahan yang berlaku. Selain itu juga, bagi menjamin kualitas kesehatan tubuh badan, kita seharusnya mengamalkan *riyâḍoh* dalam kehidupan seharian.

K. LATAR BELAKANG DARUL QURAN

1. Sejarah Darul Quran

Penubuhan Darul Quran bermula pada tahun 1966 apabila Perdana Menteri Malaysia yang pertama, Tuanku Abdul Rahman Putera Al-Haj

⁴⁶Hadis riwayat Bukhari Dan Muslim, Bāb Lain-lain. Hadis : 2438

melahirkan hasrat untuk mewujudkan sebuah Institut Pengajian al-Quran di Malaysia. Hasrat ini telah dinyatakan sewaktu perasmian Masjid Negara di mana idea ini timbul ekoran daripada Musabaqah Al-Quran yang diadakan semenjak tahun 1960 serta lawatan Rektor Universiti Al-Azhar Sheikh Mahmud Syaltut di perasmian Masjid Negara tersebut.

Sebagai permulaan, Maahad Tahfiz Al-Quran Wal-Qiraat ditubuhkan sebagai salah satu unit di Bahagian Hal Ehwal Islam, Jabatan Perdana Menteri, Kuala Lumpur. Dengan penubuhan tersebut maka bermulalah pengajian dalam bidang Tahfiz al-Quran di Dewan Syarahan Masjid Negara pada 1 Mac, 1966 dengan bilangan pelajar pada waktu itu seramai 8 orang sebagai perantis yang dipilih dan dihantar oleh negeri-negeri di Malaysia.

Dari tahun 1966 hingga tahun 1978 pengajian ini diletakkan di bawah kelolaan Jawatankuasa Tadbir Masjid Negara dan Urusetia Majlis Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Ugama Islam Malaysia, pada tahun 1972 dan ianya diberi nama “Maahad Tahfiz Al-Quran Wal-Qiraat”.

Awal tahun 1979 Maahad Tahfiz diletakkan pula di bawah kelolaan Pusat Penyelidikan Islam, Bahagian Ugama, Jabatan Perdana Menteri sehingga tahun 1980. Selepas itu Maahad Tahfiz dipindahkan ke Bangunan JKR 588/33, Jalan Chenderasari, Kuala Lumpur dan kemudiannya diletakkan di bawah kelolaan Institut Dakwah dan Latihan Islam (INDAH) Bahagian Ugama, Jabatan Perdana Menteri sehingga tahun 1983. Seinggalah pada tahun 1984 Maahad Tahfiz telah

lahir sebagai sebuah Cawangan di Bahagian Ugama, Jabatan Perdana Menteri dengan organisasinya yang tersendiri.

Pada Tahun 1992 Maahad Tahfiz kemudiannya dipindahkan ke Taman Tun Dr. Ismail bagi penempatan pelajar lelaki dan pelajar perempuan pula ditempatkan di Jalan Ledang. Pada Tahun 1994 pelajar perempuan kemudiannya dipindahkan ke Taman Tun Dr. Ismail, manakala pelajar lelaki dipindahkan ke Batu 14 Sg. Semungkus Hulu Langat Selangor.

Pada tahun 1997 Maahad Tahfiz Al-Quran Wal-Qiraat telah dinaikkan taraf sebagai salah satu bahagian di Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) dan diberi nama Darul Quran Akhirnya pada 1 November 1998, Darul Quran ditempatkan ke kampus tetap di Kompleks Darul Quran di Ampang Pecah Kuala Kubu Bharu, Selangor.

2. Visi, Misi Dan Falsafah

a) Visi

Melahirkan generasi Al-Quran yang bertaqwa, berilmu dan bermanfaat kepada pembangunan Negara dan Ummah.

b) Misi

Mendidik dan melatih pelajar dalam bidang Tahfiz Al-Quran, Qiraat dan Ulum Islamiyyah.

c) Falsafah

Jalanan antara Hifz Al-Quran dan Ulum Islamiyyah serta akhlak mahmudah pemangkin

ke arah membentuk huffaz yang cemerlang dan ummah yang dinamik.

3. Objektif

a) Melahirkan huffaz, (Hafiz & Hafizah) yang mahir dalam pembacaan dan pengajian ilmu al-Quran dan pengajian Islam bagi memelihara kesucian dan kesahihan al-Quran serta menyelesaikan isu-isu keagamaan dalam masyarakat.

b) Melahirkan qurra' (Ahli Qiraat) yang mahir dalam bacaan al-Quran dan al-Qiraat.

c) Melahirkan du'at (Pendakwah), pendidik dan imam yang terlatih serta profesional melalui pengajian ilmu-ilmu al-Quran dan pengajian Islam.

BAB III

KAEDAH HAFALAN ALQURAN

A. MAKSUD MENGHAFAK

Menghafal sesuatu yang dipelajari dan mengasah ingatan melalui hafalan adalah cara yang terbaik untuk mengekalkan ingatan dan kecerdasan otak. Yang dikehendaki di sini ialah memelihara dan mengingati apa yang telah dihafal daripada lupa, mengawal keasliannya dari segi susunan, tulisan, bacaan dan sebagainya daripada sebarang penyelewengan, pemalsuan tanpa dibuang atau ditokok-tambah.

B. KAEDAH MENGHAFAK ALQURAN YANG DIAMALKAN OLEH PARA HUFFAZ.

Alquran adalah kalamullah, antara mukjizat terbesar yang diturunkan oleh Allah s.w.t kepada nabi akhir zaman yang sekaligus juga sebagai penutup kepada agama samawi. Penelitian Alquran telahpun dimulakan awal-awal sejak zaman Rasulullah s.a.w, sahabat, tabi'in sehingga dari generasi ke generasi yang seterusnya. Sampai sekarang wahyu yang mulia itu terpelihara menerusi dada-dada ahlul Alquran dan para huffaz.

Memandangkan cabaran, gangguan, halangan dan peringatan Allah s.w.t serta kesukaran-kesukaran seseorang untuk menghafal Alquran dan menjaga hafalan yang telah diperolehinya tersebut, maka sangatlah diperlukan suatu metode di dalam hafalannya, aturan mentakrirnya, dan cara untuk menjaganya dari kelalaian sesuatu dengan tunjuk ajar dan apa-apa yang diamalkan oleh Rasulullah s.a.w.

Oleh yang demikian, di bawah ini akan dihuraikan beberapa hal ehwal tahfiz bermula dari cara menghafalnya sehinggalah bagaimana cara agar hafalan itu tidak hilang dan hanyut dibawa arus kegemerlapan dunia yang penuh dengan kepalsuan ini. Adalah perlu dimaklumi bahwa uraian ini mengandungi perkara - perkara seperti tahfiz (cara menghafal), takrir, musyafahah, semak-meyemak (tadarus) dan lain-lain.

C. KAEDAH TAHFIZ (MENGHAFAL AYAT-AYAT ALQURAN)

Pada dasarnya, setiap seorang hafiz memiliki suatu cara atau metode masing-masing di dalam menghafal Alquran menurut apa yang lebih sesuai dengan kondisi akal fikirannya. Meskipun demikian terdapat sesuatu cara yang lebih berkesan, relatif, singkat waktunya dan lebih tahan kekuatan daya ingatannya.

Sekalipun demikian, semua itu terpulang kepada konsentrasi subjek berkenaan di dalam menumpukan fikirannya ke arah ayat yang dihadapinya. Fikiran yang sedang dilanda masalah atau sedang memikirkan sebarang aktiviti yang boleh mempengaruhi ketenangan jiwa akan sangat susah untuk menerima hafalan. Hal ini dapatlah digambarkan bahwa fikiran manusia itu sebagai wadah. Jika ia dalam keadaan kosong, maka akan selesalah sesuatu barang yang akan dimasukkan ke dalamnya. Sebaliknya bekas yang telah penuh dan tumpah apabila ia dimasukkan sesuatu yang baru ke dalamnya. Demikian pula fikiran manusia, ia tidak jauh berbeza dengan apa yang berlaku ke atas bekas di atas.

Ada beberapa langkah di dalam menghafal Alquran atau apa-apa sahaja yang lebih berkesan, singkat dan tahan daya ingatan, yaitu :

1. Hendaklah memilih waktu yang sesuai untuk menghafal. Yang dimaksudkan adalah saat di mana fikiran masih kosong dari berbagai perkara seperti pada waktu tengah malam, selepas sholat tahajjut ataupun setelah sholat subuh. Pemilihan waktu seperti ini akan sangat berkesan yaitu mempunyai daya yang kuat disamping juga sangat mudah untuk menambah hafalan baru.
2. Cara menghafalnya hendaklah satu ayat demi satu ayat digambarkan dalam fikiran lebih dahulu sebelum dibaca dengan lisan, sehingga gambaran dan tulisan ayat tersebut seakan-akan telah terlukis di dalamnya. Usahakan gambaran di dalam hati itu sampai betul-betul mantap sehingga sekiranya kita menuliskan ayat tersebut tanpa melihat mashaf sudahpun betul-betul serupa dengan apa yang termaktub di dalam mashaf.
3. Andai gambaran sebagaimana yang di maksudkan di atas sudah betul-betul mantap dan dapat melekat dalam hati, barulah mulakan untuk untuk melisankan dengan baca dengan sangat perlahan dalam tahap permulaan. Jika dalam tahap awal itu sudahpun baik maka bolehlah diulang-ulang beberapa kali dan makin lama semakin cepat. Perlu diingat, jangan sesekali berpindah ke ayat berikut selagi ayat yang pertama tidak lancar dengan baik dan betul.
4. Perasaan terburu-buru berpindah ke ayat sewaktu menghafal ataupun ghairah ingin cepat khatam tanpa mempertimbangkan kaedah-kaedah di atas dapat menyebabkan kekacauan dan membingungkan fikiran sehingga

terasa kabur seperti mencari bayang-bayang dalam cahaya yang malap dan tidak terang. Untuk itu, sebaiknya seharusnya dipastikan agar hafalan yang telah dihafal dapat ditakrir (diulang) sehingga makin lama dapatlah ingatan itu menjadi “*rasikh*” atau “*dhabith*” yakin sudah betul-betul ingat. Hal ini disebabkan antara lain bahwa perubahan daya fikiran manusia itu bersifat evolusi sebagaimana perubahan yang lazim berlaku dalam proses pembelajaran dan pendidikan yang lain.

5. Pada halaman tertentu biasanya terdapat satu atau beberapa ayat ataupun kalimah (perkataan) yang sangat sukar untuk disebut berbanding dengan kalimah yang lain. Dalam pada itu, pastikan ayat atau kalimat yang sukar itu diulang-ulang lebih kerap. Andainya ayat lain yang dianggap mudah untuk dihafal diulang sebanyak empat puluh kali. Dengan demikian, cara itu bertujuan untuk menciptakan suasana refleks pada lisan ketika menyebutnya. Refleks maksudnya, bahwa sebutan tersebut telah terikut dengan sendirinya tanpa adanya kesedaran pada lintasan fikiran. Kalau tidak berbuat begini, dapat menyebabkan selalu terhenti atau terlupa setiap kali menjumpai ayat yang sukar tersebut walaupun sudah mempunyai hafalan yang lancar.
6. Biasanya pada suatu ayat terdapat kesukaran di dalam memulakannya sehingga sentiasa lupa ketika mentakrirnya. Hal ini boleh diatasi dengan menyambung kalimat yang terdapat pada akhir ayat sebelumnya dengan permulaan ayat yang dianggap sukar dan selalu terlupa.

7. Pastikan hafalan yang baru diperoleh semalam diulang setidaknya-tidaknya tiga kali setiap kali sebelum memulakan hafalan yang baru. Selain itu juga, digalakkan mengulang sebanyak lima kali dalam waktu dua puluh empat jam. Contoh seperti diulang sekali sebelum memulakan hafalan yang baru. Perlu diperhatikan sekiranya dalam waktu mengulang itu masih menemui banyak kesukaran dan gagap maka lebih baik bersabar dulu yaitu tidak perlu menambah hafalan baru dan waktu yang ada hendaklah digunakan untuk mengulang yang lebih kerap lagi agar betul-betul lancar hafalan yang telah diperolehinya.

Mengapa memilih waktu sebelum dan sesudah bangkit dari tidur untuk mengulang atau mentakrir hafalan baru? Sebagaimana yang telah maklum bahwa tidur adalah istirahat yang paling baik. Sebelum istirahat, biasanya fikiran cenderung menumpukan sesuatu ataupun terlintas perkara-perkara yang tiada disangka yang datang dengan tiba-tiba. Sekiranya peluang seperti itu dimanfaatkan untuk mengulang suatu hafalan maka ianya akan menghasilkan kesan istimewa dan dapat melahirkan bayangan hafalan tersendiri. Dengan demikian, satu lintasan fikiran yang mengandungi daya ingatan yang kuat telah berjaya di perolehi.⁴⁷ Adapun waktu setelah bangkit dari tidur pada umumnya, fikiran seseorang masih lagi kosong dari pelbagai masalah dan belum terisi dengan sesuatu apapun. Keadaan sebegini adalah sangat baik untuk diisi dengan suatu hafalan. Selain lebih cepat untuk memperolehi hafalan, daya ingatan dari hafalan tersebut lebih “*rasikh*” dan “*dhabith*” berbanding dengan hafalan yang

⁴⁷Hj. Abu Najihat Al-Hadiz (2002), *Panduan Bagi Hafiz-Hafizah Dan Qari-Qariah*, c.1. Selangor, Darul Ehsan.

diperolehi pada waktu-waktu lain. Waktu yang terbaik adalah waktu sebelum atau selepas subuh dan di tengah malam sebelum atau selepas *Qiamullail*.

D. LANGKA-LANGKAH SEBELUM MANGHAFAL ⁴⁸

1. Melancarkan ayat-ayat atau surah-surah yang hendak dihafal.
2. Pastikan tidak ada kesalahan pada baris, sifat huruf, menepati makhraj dan hukum-hukum tajwid.
3. Lancarkan ayat-ayat dan surah yang akan dihafal dengan bertajwid.
4. Coba baca dua halaman dalam waktu 5 atau 6 menit tanpa satu kesalahan.
5. Pastikan tidak ada kesalahan tajwid ketika melancarkan bacaan.
6. Mulakan dengan menghafal dengan penuh perhatian dan penuh khusuk.
7. Setelah dihafal coba dengarkan kepada orang lain sekurang-kurangnya 2 kali
8. Coba menghafal di tempat yang agak sunyi, waktu-waktu yang segar dan tenang.
9. Jika penat berhenti istirahat, kemudian teruskan menghafal.
10. Sentiasa mengulang ayat-ayat atau surah-surah yang sudah dihafal.
11. Jangan ganti Alquran yang digunakan untuk menghafal.

⁴⁸Mohammad Muhsin Sheikh Ahmad (1994), *Al-Quran Dan Cara-Cara Menghafal*. C.1, Shah Alam; Malindo Printers Sdn. Bhd, h. 60.

12. Mulakan menghafal dengan memohon agar dimudahkan menghafal dan menutupnya dengan bermohon agar dipelihara hafalan.

13. Mengetahui maksud hubungan di antara ayat dengan ayat yang lain.

E. TAKRIR ATAU MURAJA'AH (MENGULANGKAJI HAFALAN)

Istilah takrir ini digunakan bagi mengulangkaji hafalan yang telah berjaya diperolehi. Berdasarkan kajian penulis ketika menjalankan kajian tentang kaedah menghafal, dalam hal ini takrir dibahagikan kepada dua bahagian sepertimana berikut :

1. Cara mengulangkaji hafalan yang masih baru diperolehi.
2. Cara mengulangkaji hafalan yang telah lama diperolehi (telah *rasikh* atau *dhabith*)

F. CARA MENTAKRIR HAFALAN YANG MASIH BARU DIPEROLEHI

Cara mentakrir seperti ini pada umumnya dilakukan seseorang yang baru khatam dalam menghafal Alquran atau memperoleh lima belas juzu' ke atas.

Untuk lebih jelasnya adalah boleh digambarkan seperti seseorang yang telah menghafal sebanyak lima belas juzu'. Dalam pada ini hendaknya calon hafiz tersebut memastikan kesemua juzu' tersebut boleh diulangkaji setiap hari. Jika tidak mungkin maka boleh mengtakrirnya dalam waktu dua hari tamat sekali. Sekiranya ini tidak juga dapat dilakukan, maka sekurang-kurangnya tiga hari sekali. Lima belas juzu' tersebut haruslah diulangkaji dengan pembahagian sepertimana berikut :

1. Hari pertama mengulangkaji lima juzu' yang dianggapnya lancar dan mudah ditambah dengan dua juzu' perolehan hafalan yang baru. Jadi hari pertama mentakrir tujuh juzu'.
2. Hari kedua lima juzu' yang dianggap lancar dan mudah (selain lima juzu' di atas) di tambah dua juzu' dari hafalan yang terbaru. Jumlah adalah tujuh juzu' juga.
3. Hari ketiga mentakrir lima juzu' dari mana-mana juzu' yang dianggap belum lancar dan waktu sangat sukar dan gagap.

Pendek kata, selama tiga hari ia mesti membaca (mentakrir) sebanyak sembilan belas juzu' dengan lebih kerap mentakrir juzu'-juzu' yang dianggap masih belum lancar. Hendaklah dimaklumi bahwa tidak semestinya bahagian-bahagian yang lebih awal dihafal adalah akan lebih lancar. Oleh yang demikian, seorang calon hafiz semestinya boleh memilih kategori-kategori mana-mana juzu' yang lancar, kurang lancar dan tidak lancar. Sesungguhnya demikian, pada umumnya juzu'-juzu' yang telah dihafal lebih awal adalah lebih lancar berbanding dengan juzu' yang dihafal berikutnya. Pemilihan tersebut dipandang penting bagi menentukan mana-mana bahagian yang memerlukan kekerapan untuk mentakrirnya.

Adapun bagi seorang hafiz yang baru sahaja khatam tiga puluh juzu', maka pada waktu itu jika masih lagi tidak mahir mengatur jadual untuk mentakrir keseluruhan dari hafalannya maka ia akan mengalami kebinguan dan penuh kebimbangan di dalam menghadapi hafalan yang tidak sedikit itu.

Memang tidak dinafikan lagi bahwa seorang hafiz atau hafizah akan dapat merasakan nikmat dari hafalan tersebut dengan arti kata betul-betul lancar adalah memakan waktu yang cukup lama. Ukuran betul-betul lancar ini dapat dilihat dari kemampuan untuk mengkhhatamkan Alquran sebanyak tiga puluh juzu' di dalam satu majlis dan disemak oleh orang-orang yang berpengalaman dalam bidang tahfiz Alquran. Pada umumnya ini akan memakan waktu paling cepat adalah tiga sehingga empat tahun dari waktu kahatamnya secara keseluruhan.⁴⁹

Pada waktu baru-baru khatam, seperti dua atau tiga tahun, biasanya masih selalu terdapat juzu'-juzu' atau surah-surah yang dirasakan sangat sukar untuk dirasikkan (didhabitkan) sehingga mengakibatkan cepat lupa. Bahkan kesukaran semacam ini kadangkala akan dirasakan sepanjang hayatnya di dalam memceburi bidang tahfiz Alquran. Di sinilah pentingnya teknik mentakrir yang teratur dan berkala sehingga diharapkan dapat mengatasi masalah- masalah di atas.

G. CARA MENTAKRIR HAFALAN YANG TELAH LAMA DIPEROLEHI.

Seorang hafiz yang telah dhabit hafalannya boleh mentakrir mengikut ukuran daya ingatan yang telah dimiliki. Ada sesetengah hafiz yang telah benar-benar fasih hanya mentakrirkan satu juzu' dalam waktu dua puluh empat jam sahaja. Jadi setiap bulan ia hanya khatam sekali. Cara mentakrir seperti ini hanya

⁴⁹Hj. Abu Najihat Al-Hadiz (2002), *Panduan Bagi Hafiz-Hafizzah Dan Qari-Qariah*, c.1. Selangor, Darul Ehsan.

boleh diterapkan oleh para huffaz yang setidak-tidaknya berumur puluhan tahun dari waktu khatamnya.⁵⁰

Adapun kekerapan yang pada umumnya dilakukan oleh seseorang hafiz yang dhabit biasa adalah satu bulan ia khatam dua sehingga tiga kali. Ini cara mentakrir yang sederhana dan tidak memberatkan sekiranya dapat berdisiplin dengan waktu dengan penuh istiqomah.⁵¹

H. BEBERAPA PERINGATAN PENTING⁵²

1. Untuk mendisiplinkan waktu di dalam melaksanakan takrir sebaiknya seorang hafiz mempunyai keyakinan bahwa memelihara dan menjaga hafalan adalah suatu kewajiban yang istimewa yang ada hubungan secara langsung dengan Allah s.w.t. dengan demikian dicari jalan untuk lebih meyakinkan kepercayaan tersebut dengan menggantikan daripada takrir yang pada suatu hari ia tinggalkan dengan hari lain. Dengan cara ini, dapat dipastikan bahwa dalam satu jangka waktu tertentu maka ia dapat mengkhataamkan Alquran satu kali, seperti dalam setiap minggu ataupun sepuluh hari sekali misalnya.

2. Adalah disifatkan sebagai pantang larang bagi seorang hafiz, sekiranya ia mempunyai semangat musiman dalam artikata tidak ada aturan waktu secara berkala, berurutan, tertib dan beristiqomah didalam mengulangkaji hafalan. Janganlah sekali-kali mengulang satu kali khatam dalam satu hari

⁵⁰*Ibid.*

⁵¹*ibid.*

⁵²Hj. Abu Najihat Al-Hadiz (2002), *Panduan Bagi Hafiz-Hafizzah Dan Qari-Qariah*, c.1. Selangor, Darul Ehsan.

jika ia sedang rajin kemudian dalam waktu yang lama tidak mengulang sama sekali karena samata-mata sedang dilanda perasaan malas. Kebiasaan sebagaimana di atas dapat menjelaskan hafalan dan boleh jadi lambat laun akan lupa hafalannya diselimuti perasaan malas yang berterusan.

3. Kebiasaan menangguhkan takrir hanya akan menambahkan perasaan malas di dalam mengulangkaji hafalan di hari berikutnya. Hal ini sebenarnya merupakan pembawaan nafsu malas itu sendiri yang sememangnya mengajak agar menangguhkan tugas dari satu waktu ke satu waktu berikutnya. Untuk mengelakkan kejadian ini, boleh mentakrir ini dijadikan sebagai kewajiban khas setiap hari pada suatu waktu yang telah ditentukan sebagaimana ketentuan waktu di dalam sembahyang lima waktu.

Tiga perkara di atas adalah sangat penting diambil berat oleh golongan huffaz yang ingin berjaya dengan cemerlang dan mendapat syafaat di hari kiamat kelak.

I. AKHLAK DAN ADAB DALAM MENGHAFAL ATAU MEMBACA ALQURAN

Alquran adalah kalam Allah yang suci dan sudah sewajarnya diperlakukan dengan penuh penghormatan, keagungan, kemulian dan dalam keadaan suci. Dengan adab-adab yang mulia di dalam memperlakukan Alquran, maka ianya akan dapat membawa rahmat dan syafaat di hari kiamat kelak. Di dalam ini

disenaraikan beberapa panduan tentang adab dan akhlak bagi seorang yang hendak menghafal ataupun membaca Alquran ;

1. Tanamkan niat yang ikhlas semata-mata karena Allah s.w.t.
2. Suci dari hadas dan najis.
3. Di tempat yang bersih, suci dan sesuai untuk membaca Alquran.
4. Mengambil dan memegang Alquran dengan tangan kanan atau kedua-duanya sekali.
5. Mengadap kiblat dengan khusu' dan tawaddhu' serta dalam keadaan tenang.
6. Diawali dengan membaca *isti'azah* dan *ta'awuz*.
7. Yang paling utama membaca secara tartil.
8. Disunatkan membaca Alquran dengan suara yang indah dan merdu.
9. Dilarang bercakap-cakap atau berbual-bual sewaktu sedang membaca atau sedang mendengar Alquran.
10. Makruh membaca Alquran ketika mengantuk.
11. Sesudah selesai membaca letakkan Alquran di tempat yang lebih tinggi dan terhormat.

Masih terdapat banyak lagi adab dan akhlak dalam membaca dan menghafal Alquran. Namun di sini, penulis hanya menyebutkan secara ringkas

sahaja apa yang terpenting adalah hendaknya sentiasa membesarkan dan mengagungkan Alquran sama ada bagi orang yang sedang membaca dan orang yang mendengarnya. Sehubungan dengan hal ini, penulis ingin menyebutkan ayat Alquran yang menjelaskan tentang kewajiban manusia untuk menghormati dan mengagungkan Alquran :⁵³

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya ;

“Dan apabila Alquran itu dibicarakan, maka dengarlah akan dia serta diamlah (dengan sebulat-bulat ingatan untuk mendengar), supaya kamu beroleh rahmat”

Orang-orang yang betul-betul beriman dengan kualitas iman yang tinggi akan sentiasa berdebar hatinya sebaik sahaja mendengar wahyu Allah s.w.t dibacakan ke atasnya. Ini disebutkan pada ayat di bawah ini :⁵⁴

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya ;

“Sesungguhnya orang yang beriman itu (yang sempurna imannya) adalah mereka yang apabila disebut nama Allah (dan sifat-sifatNya) gementarlah hati mereka; dan apabila dibaca kepada mereka ayat-ayatNya, menjadikan bertambah iman, dan kepada Tuhan mereka jualah mereka berserah”.

Hubungan ingatan dengan mengingat bagaikan kepala dengan tubuh badan. Tanpa kepala tidak mungkin badan dapat bergerak bagaikan insan hidup. Ataupun tanpa badan, tidak mungkin kepala membawa apa-apa arti untuknya.

⁵³Q.S. Al-A'raf 8 : 204.

⁵⁴Q.S. Al-Anfal 9 : 2.

Hubungan ingatan dan mengingat saling berkait dan berhubung, saling memerlukan dan saling menyempurnakan.

Masalah yang paling ketara sekarang adalah bagaimana proses mengingat dibuat supaya ingatan bisa tahan lebih lama walaupun tidak kekal selamanya. Kasus yang selalu ditemui adalah coba mengingat tetapi terlupa pada waktu yang diperlukan contohnya seperti di dalam dewan ujian. Penyakit mudah lupa ini menggambarkan imaginasi yang luntur dan antara aspek kejayaan yang sukar digapai. Ingatan manusia sebenarnya berada pada dua keadaan, yaitu daya ingatan sukarela (DIS) daya ingatan paksa (DIP).⁵⁵

Kajian pakar-pakar otak mengatakan bahwa daya ingatan adalah fenomena biologi yang berkait rapat dengan pancaindera penglihatan, bau, kinestesis dan sebagainya. Manalaka kajian terakhir menunjukkan daya ingatan dimulai dengan persepsi dan pengalaman.⁵⁶ Apapun yang mempengaruhi perilaku meninggalkan kesan di suatu tempat dalam sistem saraf. Secara teori, sepanjang kesan daya ingatan ini ada, maka kesan ini dapat dirangsangkan kembali dan peristiwa atau pengalaman serta apa yang telah dipelari akan dapat dirangsang dan diingat kembali, sama ada secara paksa atau tidak.

Penulis buku "*The Memory Book*", Harry bagaimanapun berkata, masalah lupa boleh diselesaikan dengan mudah. Yang perlu dilakukan adalah memerhati

⁵⁵Dr. HM Tuah Iskandar Al-Haj (2005), *Motivasi Diri Membina Imaginasi Cemerlang*, c.7, Selangor; Karya Bistari Sdn. Bhd. H ;223,

⁵⁶*Ibid*

sesuatu benda itu dengan teliti. Kemudian gambarkan dan kaitkan ia dengan satu objek yang lain, atau apa sahaja yang senang dan mudah diingat.⁵⁷

Ingatan yang baik menggambarkan minda yang cemerlang. Kejayaan bermula daripada minda yang sentiasa bersedia untuk menerima sebarang informasi dan diuji dalam suasana apa sekalipun. Menurut Dr. John Von Neumann, seorang pakar teori matematika, otak manusia mampu menampung ingatan sebanyak 280 quintillion (280,000,000,000,000,000) butir data.⁵⁸ Beberapa orang pakar juga meyakini bahwa penghasilan cairan kimia otak yang dikeluarkan selama waktu emosinya lupa atau tegang berpengaruh terhadap pembentukan daya ingatan tetap.

Seorang hafiz memberitahu, di antara pelbagai obat-obatan dan makanan yang sangat berkhasiat untuk sel-sel otak supaya kuat ingatan dan cerdas adalah buah badam dan kismis.⁵⁹ Menurut beliau, secara alami buah badam dan kismis mengandungi berbagai zat yang sangat diperlukan bagi merangsang pertumbuhan otak manusia terutama pada tahap anak-anak. Masyarakat Arab dan India selalu menjadikan kedua-dua sumber ini sebagai bahan campuran dalam makanan harian mereka. Ada pendapat lain yang mengatakan bahwa, untuk memudahkan hafalan, dimakan kemenyam putih yang di campur dengan gula putih atau gula pasir, dimakan sebanyak satu sudu besar setiap pagi.⁶⁰

⁵⁷*Ibid.*

⁵⁸*Ibid. H.234.*

⁵⁹*Ibid. H.235.*

⁶⁰Dr. Ruhani (1999), *Ilmu Penerang Hati Dan Tenaga Peningkat*. C.2, Kuala Lumpur; Al-Hidayah Publishers, h.122.

Amalan yang biasa dilakukan adalah 7 biji badam dan 7 biji kismis 3 kali sehari. Kemudian mereka mengamalkan doa berikut :⁶¹

اللهم ارحمني بترك المعاصي أبدا ما أبقيتني وارحمني أن أتكلف مالا يعنني وارزقني حسن
النظر فيما يرضيك عني, اللهم بديع اسموات والأرض يا ذا الجلال والإكرام والعزة التي لا ترام, أسألك يا
الله يارحمن بجلالك ونور وجهك أن أقرأه على النحوى الذى يرضيك عني, اللهم بديع اسموات والأرض
يا ذا الجلال والإكرام والعزة التي لا ترام, أسألك يا الله يا رحمن بجلالك ونور وجهك أن تنور بكتابك بصري
وأنتطلق به لساني وأن تفرج به عن قلبي وأن تشرح به صدري وأن تغسل به بدني فإنه لا يعينني على
الحق غيرك ولا يؤتنيه إلا أنت ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم

Menurut para hafiz juga, dosa, maksiat dan makanan-makanan haram sangat berpengaruh terhadap akal dan hati manusia. Sifat-sifat seperti takabbur, dusta, takbur, lagha, mengumpat dan bermacam-macam lagi sifat mazmumah adalah antara penyebab lemahnya daya ingatan.

Mereka mengamalkan sembahyang sunat hifzil quran sebanyak empat rakaat dua salam selama tujuh atau lapan kali Jum'at. Surah-surah yang dibaca dalam sembahyang tersebut ialah Surah Yasiin, Ad-Dukhan, As-Sajadah dan Al-Mulk.⁶²

⁶¹Mohammad Muhsin Sheikh Ahmad (1994), *Al-quran Dan Cara-Cara Menghafal*, c.1, Shah Alam Malindo Printers Sdn. Bhd, h. 62.

⁶²Dr. HM Tuah Iskandar Al-Haj (2005), *Motivasi Diri Membina Imaginasi Cemerlang*, c.7, Selangor; Karya Bistari Sdn. Bhd. H ;236,

J. HUBUNGAN *RIYÂDOH* DAPAT MENINGKATKAN KUALITAS HAFALAN

Setelah selesai membicarakan tentang “Konsep *Riyâdoh*” dan “Kaedah Hafalan” dalam bab yang lepas, penulis akan coba mengaitkan bagaimana *riyâdoh* dapat membantu meningkatkan kualitas hafalan. Sebagaimana yang telah dibincangkan dalam bab dua tentang konsep *riyâdoh*, ada menerangkan bahwa *riyâdoh* mempunyai banyak faedah. Suka penulis menyebut sekali lagi faedahnya secara ringkas. Antaranya adalah mampu menyehatkan tubuh badan orang yang melakukan aktivitas *riyâdoh*, mencerdaskan minda, memberikan daya tumpuan yang baik dan sebagainya. Secara keseluruhannya, *riyâdoh* mampu menjadikan metabolisme tubuh badan seseorang itu pada tahap yang memuaskan. Jika dilihat dari sudut hafalan pula, proses untuk menghafal memerlukan kepada satu daya tumpuan dan daya fokus yang cukup tinggi. Daripada perkaitan ini penulis mengungkapkan bahwa secara tidak langsung *riyâdoh* mampu meningkatkan kualitas hafalan.

Berdasarkan pendapat penulis, disebabkan itu menghafal di usia anak-anak lebih mudah terkesan berbanding dengan menghafal di usia yang lebih dewasa. Daya fokus di usia kanak-kanak lebih tinggi berbanding orang dewasa karena kanak-kanak umumnya tidak perlu memikirkan banyak perkara berbanding orang dewasa yang perlu memikirkan banyak perkara.

Jika kita perhatikan dalam kebanyakan penulisan buku yang membicarakan tentang langkah-langkah menghafal Alquran, kebanyakan penulis

buku menyarankan supaya mula menghafal dengan penuh perhatian dan hati yang khusuk. Sepertimana keterangan yang terdapat dalam buku karangan “MOHAMAD MUHSIN SHEIKH AHMAD” yang bertajuk “Alquran Dan Cara-Cara Menghafal”, beliau ada menjelaskan bahwa ada beberapa aspek yang diambil kira bagi mereka yang berminat untuk menghafal Alquran. Antaranya adalah persediaan pribadi seperti minat yang tinggi, keinginan dan daya tumpuan yang cukup bagus.

Sebagaimana yang telah diketahui, waktu yang dikatakan sesuai untuk melakukan aktivitas *riyâḍoh* ialah pada waktu awal pagi dan petang ketika lapang. Dalam sebuah majalah Arab “MUJTAMA”, ada menyatakan bahwa *riyâḍoh* jika dibiasakan pada waktu petang dalam lingkungan waktu 5.45 hingga 6.45 sore. Setelah seharian belajar dan menghafal, lebih baik kita meluangkan sedikit waktu pada waktu petang untuk memberi dan menunaikan hak kepada badan kita dengan *beriyâḍoh*. *Riyâḍoh* pada waktu sore, menjadikan seseorang itu mendapatkan tidur yang nyenyak pada waktu malam. Tidur yang tidak mendapat sebarang gangguan akan memberikan istirahat yang cukup kepada otak. Setelah terjaga daripada tidur pada waktu pagi, seseorang akan lebih bersemangat dan rasa lebih segar disebabkan otak telah mendapat istirahat yang secukupnya.

Sekiranya seseorang itu hanya menghafal tanpa ada ruang untuk dirinya berhibur dan bermain, maka mindanya akan menjadi lemah untuk menerima sebarang maklumat. Minda dan pemikiran kita boleh diibaratkan seperti mesin, jika terus menggunakannya tanpa henti, lama kelamaan mesin itu akan rosak. Begitu juga dengan otak dan minda kita. Dirujuk kepada faedah *riyâḍoh* dari segi

psikologi, orang yang berdisiplin dalam melakukan aktivitas *raidah* mempunyai lebih banyak tenaga. Dari segi psikologi juga, orang yang gemar melakukan aktivitas *riyâḍoh* ini akan kelihatan lebih ceria, tidak murung dan lebih bersemangat dalam menempuh perjalanan hidup.

Sewaktu melakukan aktivitas *riyâḍoh*, 50% daripada darah kita memasuki otot dan jantung akan terus mengepam darah ke seluruh badan kita. Diafragma kita juga terus mengembang dan menguncup untuk menarik oksigen ke dalam paru-paru serta membuang gas karbon dioksida dan wap air daripadanya. Apabila oksigen telah dihantar ke bahagian jantung dan otak, proses ini akan membuatkan seseorang itu akan rasa lebih bertenaga dan kurang mengantuk apabila melakukan sesuatu aktiviti. Inilah antara faedah yang dapat penulis kesan apabila melakukan aktiviti *riyâḍoh* pada waktu petang. Oleh sebab itu sebagai pendokong Kalamullah kita seharusnya pintar menjaga kesehatan sekaligus menjaga hafalan. Bab kata pepatah, “otak yang cerdas datang daripada tubuh badan yang sehat.” Anggota tubuh badan seseorang memainkan peranan yang penting untuk memperlihatkan kecemerlangan pemikiran seseorang.

Sememangnya kita memerlukan kaedah yang khusus untuk mempelajari, membaca dan menghafal Alquran. Apa yang penting ialah cara atau kaedah untuk mengulang ayat-ayat Allah s.w.t yang telah dihafal. Tanpa mengulang secara bersistematis dan penjagaan yang rapi terhadap apa yang telah dihafal sudah tentu ia akan lebih susah diingat semula, mungkin ia akan lebih susah diingat daripada menghafal seperti kali pertama.

BAB IV

ANALISIS DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. PENGENALAN

Dalam bab ini peneliti akan menerangkan mengenai latar belakang responden yang mana jumlah keseluruhan mahasiswa Darul Quran seramai 705 dan peneliti mengambil 35 mahasiswa sebagai responden secara acak atau random atas pertimbangan bahwa *riyâdoh* akan memberikan hasil yang sama untuk semua tingkatan kelas terhadap kualitas hafalan.

B. ANALISIS DATA

Bahagian A : Latar Belakang Responden

Jadwal 1 : Tahun Pengajian

Tahun	Frekuensi
Satu	10
Dua	10
Tiga	15
Jumlah	35

Jadwal 2 : Jurusan

Jurusan	Frekuensi
Qiraat	10
Dakwah	17
Hadis	8
Jumlah	35

Jadwal 3 : Kemampuan Hafalan

Kemampuan Hafalan	Frekuensi
1 maqra' sehari	10
2 maqra' sehari	3
Lebih 2 maqra' sehari	3
Tidak menentu	19
Jumlah	35

Jadwal 4 : Umur

Umur	Frekuensi
18 Tahun	10
19 Tahun	10
20 Tahun	15
Jumlah	35

Jadwal 5 : Pencapaian Indeks Penilaian Kumulatif (IPK)

IPK	Frekuensi
Mumtaz	8
Jayyid Jidan	20
Jayyid	7
Maqbul	0
Jumlah	35

C. HASIL PENELITIAN DAN ANGKET SOAL SELIDIK DAN WAWANCARA

1. BAHAGIAN A : LATAR BELAKANG RESPONDEN

Dalam bahagian A yaitu berkaitan dengan latar belakang responden, penulis telah menyediakan beberapa soal yang perlu dijawab oleh para responden bagi mendapatkan maklumat latar belakang responden. Berdasarkan jadwal 1 menunjukkan bilangan responden dikalangan mahasiswa tahun akhir yaitu tahun 3 yang paling tinggi yaitu seramai 15 orang berbanding dengan mahasiswa tahun 1 dan 2 mencatat bilangan yang sama yaitu seramai 10 orang. Ini menunjukkan bahwa responden lebih ramai di kalangan tahun 3.

Berdasarkan dari jadwal 2 yang membahaskan mengenai jenis jurusan, jurusan yang paling tinggi dari jurusan Dakwah yaitu seramai 17 orang manakala dari jurusan Qiraat seramai 10 orang dan yang sedikit dari jurusan Hadis yaitu seramai 8 orang.

Berdasarkan hasil kajian yang diperoleh melalui jadwal 3 mahasiswa tidak mampu untuk memperdengarkan hafalan dengan kadar yang sama rata setiap hari. Ini kerana 19 responden yang kemampuan hafalan yang tidak menentu, 10 responden 1 maqra' sehari dan 3 responden untuk 2 maqra' sehari. Begitu juga dengan item lebih dari 2 maqra' sehari.

Dalam jadwal 4, mayoritas responden adalah daripada umur 20 tahun yaitu seramai 15 orang dari semua responden. Manakala sisa darinya yaitu berumur 18 dan 19 tahun masing-masing memiliki bilangan responden yang sama yaitu 10 orang.

Berdasarkan jadwal 5 menunjukkan 20 orang di kalangan responden yang mencapai tahap *jayyid jidaan* dan tidak ada dikalangan responden yang *maqbul*. Manakala yang mendapat *mumtaz* seramai 8 orang dikalangan responden dan *jayyid* sebanyak 7 orang.

2. BAHAGIAN B

Jadwal 6 : Kefahaman, Pengetahuan Dan Kepekaan Mahasiswa Terhadap Konsep *Riyâḍoh*

Kefahaman dan pengetahuan mahasiswa terhadap konsep *riyâḍoh* dapat dinilai melalui item-item yang telah dikemukakan dalam bahagian B jadwal 6. Apa yang dapat dinilai oleh penulis berdasarkan analisis yang dilakukan ialah kebanyakannya mempunyai kefahaman dan pengetahuan yang baik mengenai *riyâḍoh* dari sudut teorinya dan mempunyai kesedaran akan kepentingannya danuntutannya menurut perspektif Islam.

Ini dapat dilihat berdasarkan hasil kajian yang diperolehi telah menunjukkan bahwa seramai 26 responden sedar bahwa Islam menggalakan umatnya melakukan aktivitas *riyâḍoh*. Berdasarkan keputusan kesemua responden seramai 35 orang bersetuju dengan kenyataan tersebut.

Selain itu responden juga majoritasnya mengetahui dan memahami bahwa senam adalah salah satu contoh aktivitas *riyâḍoh* yang paling ringan dan sesuai untuk semua karena seramai 20 responden sangat bersetuju dengan kenyataan tersebut. Hasil dapatan kajian ini juga menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa faham bahwa *riyâḍoh* merupakan aktivitas kecergasan fizikal yang menjadikan komponen penting dalam memperolehi cara hidup yang sehat. Ini menunjukkan bahwa 33 responden sangat bersetuju dengan item tersebut. Hasil dapatan kajian juga menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa faham bahwa sebagai individu muslim seharusnya dapat mengimbangi waktu 24 jam sehari antara keperluan dunia dan akhirat serta keperluan jasmani dan rohani. Ini karena seramai 21 responden bersetuju dengan item tersebut.

Orang yang tidak suka melakukan aktivitas *riyâḍoh* boleh dikategorikan sebagai individu yang memiliki stamina tubuh badan yang kurang memuaskan. Sejumlah 17 responden sangat bersetuju dengan kenyataan itu.

Jadwal 7 : Bentuk Dan Teknik Pengurusan Waktu Yang Diamalkan Oleh Mahasiswa Darul Quran.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan ke atas item-item yang dijawab dalam bahagian C jadwal 7, penulis mendapati bahwa masih terdapat mahasiswa yang tidak mempunyai bentuk dan teknik hafalan yang teratur serta efektif, ini karena sebelum memperdengarkan hafalan dihadapan ustaz atau ustazah, responden tidak bertalaqi dengan frekuensi seramai 6 orang sahaja. Namun di sini, penulis juga dapat membuat kesimpulan bahwa, mahasiswa tidak membazirkan waktu dengan begitu sahaja, karena setiap waktu yang dilalui dan ruangan waktu yang ada, mereka mengisinya dengan membaca, menghafal Alquran dan mendengarkan audio bacaan Alquran. Ini bertujuan untuk menyelami dan memahami kandungan Alquran dan tafsirnya.

Jadwal 8 : Corak Atau Pola Pungurusan Waktu Yang Diamalkan Oleh Mahasiswa Darul Quran.

Berdasarkan analisi data yang dilakukan ke atas item-item yang dijawab dalam bahagian D atau pada jadwal 8, penulis mendapati bahwa masih ramai lagi dikalangan mahasiswa yang tidak atau mempunyai pola pengurusan waktu yang sistematika. Masih ada segelintir mahasiswa yang melakukan sesuatu yang disukai tanpa perancangan atau penjadwal tertentu.

Kita harus bijak menyusun aktivitas agar tidak terasa berbeda akibat perancangan jadwal harian yang tidak teratur. Oleh itu jadwal waktu harian merupakan antara kompenan terpenting bagi memastikan waktu diurus dengan teratur dan berkesan. Namun begitu masih ada dikalangan mahasiswa yang menganggap jadwal harian sebagai suatu yang tidak penting dalam kehidupan seharian mereka. Fakta ini adalah berdasarkan analisis data yang ditunjukkan dalam jadwal 7 menyatakan seramai 5 responden yang kurang bersetuju dengan item yang dikemukakan.

Walaupun ada pendapat yang menyatakan bahwa keluar makan bersama teman-teman adalah satu pembaziran waktu namun kebanyakan mahasiswa kurang bersetuju dengan item ini karena statik dalam jadwal 8 menunjukkan seramai 11 orang kurang bersetuju dengan item ini. Mungkin mereka menganggap

bahwa waktu makan adalah salah satu waktu yang sesuai untuk mengeratkan hubungan silaturahmi sesama rakan mereka dan merupakan waktu yang agak baik untuk mengenali dengan lebih mendalam sahabat masing-masing. Namun ada juga mahasiswa yang menganggap bahwa keluar makan adalah satu aktivitas yang membazirkan waktu karena seramai 5 responden sangat bersetuju dengan item tersebut.

Kebanyakannya responden yang penulis temui menyangkal dakwaan bahwa melibatkan diri dengan kegiatan aktivitas *riyâḍoh* mengganggu persediaan hafalan. Statistik dalam jadwal 8 menunjukkan bahwa 14 responden kurang bersetuju dengan item yang telah dikemukakan. Oleh itu, penulis membuat kesimpulan bahwa melibatkan diri dengan aktivitas *riyâḍoh* adalah penting kepada mahasiswa. Namun begitu, kebanyakan mahasiswa yang menjadi responden penulis mengakui bahwa mereka lebih suka membaca Alquran daripada melibatkan diri dengan aktivitas *riyâḍoh* berdasarkan statistik dalam jadwal 8, seramai 3 responden bersetuju dengan kenyataan tersebut. Berdasarkan jadwal 8, penulis dapat menyimpulkan bahwa walaupun golongan mahasiswa menyedari akan kepentingan dan kebaikan melibatkan diri dengan aktivitas *riyâḍoh*, tetapi mereka tidak melaksanakannya mungkin karena disebabkan suasana pembelajaran di Darul Quran.

Jadwal 9 : Persepsi Mahasiwa Terhadap Kesan-Kesan *Riyâḍoh* Dalam Meningkatkan Kaalitas Hafalam Alquran.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan ke atas item-item persoalan kajian dalam jadwal 9. Penulis dapat mengenal pasti persepsi responden terhadap kesan-kesan *riyâḍoh* dalam meningkatkan kualitas hafalan. Secara keseluruhannya, responden menganggap bahwa aktivitas *riyâḍoh* tidak mengganggu hafalan mereka, ini dibuktikan dengan statistik pada jadwal 9, yang mana seramai 23 mahasiswa yang bersetuju dengan kenyataan tersebut. Kesan *riyâḍoh* yang lain lagi ialah kesan dari segi dalaman mahasiswa itu sendiri,

dimana apabila tubuh badan yang sehat, ini bersesuaian di atas melakukan aktivitas *riyâḍoh* yang berjadwal dan melakukan hafalan yang teratur dan sistematik akan menghasilkan hasil yang menakjubkan antaranya ialah hati hafiz dan hafizah itu sendiri yang menjadi tenang, tenteram, dan taqwa pada Allah s.w.t. Dengan perkataan lain untuk mewujudkan masyarakat yang cemerlang, gemilang dan terbilang mestilah dalam kehidupan anak-anak muda ataupun mudamudi mesti seimbang antara keperluan rohani dan jasmani. Inilah faktor yang paling penting untuk kebahagiaan dunia dan akhirat.

3. WAWANCARA

Dari beberapa mahasiswa yang menjawab angket soal selidik yang telah diedarkan, peneliti telah melakukan wawancara terhadap beberap mahasiswa :

Mahasiswa 1 : Muhammad Syahmi mahasiswa tahun 3 Darul Quran, yang merupakan mahasiswa dengan IPK *mumtaz* berpendapat “Saya berpendapat bahwa *riyâḍoh* merupakan sesuatu aktivitas fizikal yang menjadi kompenan penting dalam memiliki cara hidup sehat. Seharusnya sebagai mahasiswa, kita perlu bijak dalam menguruskan waktu yang diberi Allah untuk keperluan rohani dan jasmani. Orang yang kurang *beriyâḍoh* selalu mempunyai stamina tubuh badan yang kurang berbanding orang yang sering *beriyâḍoh* dan apabila saya menghafal Alquran, saya akan memastikan bacaan dan sebutan ayat saya hafal lancar. Setelah itu, saya jadikan hafalan saya tadi sebagai bacaan dalam sholat. Saya juga turut meminta bantuan dari kawan-kawan saya untuk menyemak kembali hafalan saya sebelum diperdengarkan ke ustaz. Dari segi *riyâḍoh*, saya sering *beriyâḍoh* pada waktu petang demi untuk menjaga stamina tubuh badan saya. Pada waktu malam pula, saya memperuntukkan waktu saya untuk menghafal Alquran dan mencari modal hafalan yang baru. Saya juga bangun awal pagi untuk melancarkan hafalan saya pada malam sebelumnya. Saya menitip beratkan amalan rohani dengan aktivitas jasmani dalam kehidupan seharian saya. Bagi pendapat saya, *riyâḍoh* ini dapat menghilangkan stress dan saya merasakan bahwa *riyâḍoh* mampu meningkatkan kualitas hafalan saya.”

Mahasiswa 2 : Ikmal Azamuddin mahasiswa tahun 2 berumur 19 tahun merupakan IPK *jayyid jidan* “Saya sangat bersetuju bahwa *riyâḍoh* adalah salah satu syarat untuk menyehatkan tubuh badan tetapi saya kurang setuju jika dengan *riyâḍoh* ini dapat mempertajamkan lagi ingatan untuk menghafal Alquran. Bagi saya, bukan dengan cara *riyâḍoh* sahaja dapat menenangkan fikiran tetapi dengan aktivitas lainpun dapat menenangkan fikiran. Seperti saya sendiri, saya lebih suka memancing untuk menenangkan fikiran karena di Darul Quran terdapat danau yang indah untuk menenangkan fikiran dan memancing. Jika saya melakukan aktivitas *riyâḍoh* di waktu petang pada malamnya saya akan berasa capek dan disebabkan itulah saya kurang melakukan aktivitas *riyâḍoh* karena dikhuatiri pada malamnya saya tidak menghafal untuk tasmi pada esok pagi, dan jika halaman yang belum dihafal itu terlalu susah, saya mengambil waktu petang itu untuk menghafal halaman yang susah itu supaya pada waktu malamnya saya tidak mengambil waktu yang lama untuk menghafal dan boleh untuk saya tidur dan istirahat secukupnya.”

Mahasiswa 3 : Nur Maisara mahasiswa tahun 1 di Darul Quran yang merupakan mahasiswa dengan IPK *mumtaz* berpendapat “Saya setuju dengan saudara peneliti bahwa *riyâḍoh* merupakan aktivitas untuk mencergaskan tubuh badan yang menjadi komponen utama cara hidup sehat, sesuai dengan seruan agama Islam yang menyuruh umatnya mengimbangkan rohani dan jasmani. Seperti idola umat Islam baginda Rasulullah S.A.W bersama isterinya Sayidatina Aisyah lomba lari sebagai aktivitas *riyâḍoh*. Cukup hanya setengah jam sehari, supaya badan saya tetap cergas dan sehat. Seperti pepatah melayu mengatakan minda yang cerdas datang dari badan yang cergas. Bagi pandangan saya sendiri, *riyâḍoh* dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan hafalan saya. Saya meluangkan waktu petang untuk aktivitas jasmani dan pada waktu malam saya tumpukan perhatian pada pembelajaran serta hafalan Alquran.”

Mahasiswa 4 : Mohd Haziq mahasiswa tahun 3 di Darul Quran berumur 20 tahun merupakan IPK *jayyid* “saya seorang yang sangat aktif dalam olahraga terutama olahraga sepak bola. Saya setuju dengan persolan yang ditaya oleh peneliti yang

mana *riyâḍoh* memang aktivitas kecergasan untuk memiliki cara hidup sehat dan saya juga bersetuju jika setiap mahasiswa perlu menguruskan waktu 24 jam itu dengan seimbang antara keperluan rohani dan jasmani. Seperti saya sendiri istiqomah dalam melakukan aktiviti *riyâḍoh*, boleh dikatakan *riyâḍoh* adalah rutin setiap petang tetapi disebabkan saya terlalu aktif dalam ber*riyâḍoh* pada waktu petang, maka malamnya saya akan berasa capek dan langsung tidur tanpa mencari hafalan baru untuk tasmi pada esok pagi. Disebabkan tidur terlalu awal tadi malam, saya akan mencari hafalan baru pada waktu kelas dan saya kurang memperdengarkan bacaan kepada teman-teman sebelum tasmi karena waktunya terlalu singkat untuk saya membuat demikian.”

Mahasiswa 5 : Wan Nur Athirah, mahasiswa tahun 2 dengan IPK *jayyid jidan* menyatakan bahwa “saya bersetuju dengan pendapat peneliti mengenai aktivitas seperti *riyâḍoh* yang menjadi komponen penting dalam memiliki cara hidup sehat. Namun begitu saya kurang setuju dengan peneliti bahwa *riyâḍoh* dapat meningkatkan kualitas hafalan Alquran saya. Hal ini karena saya menganggap melibatkan diri dengan aktiviti *riyâḍoh* mengganggu persediaan hafalan saya. *Riyâḍoh* membuat saya berasa capek pada waktu malam sedangkan saya bisa mengulangkaji pelajaran lebih lama dan melancarkan hafalan saya. Jarak antara dewan *riyâḍoh* dengan asrama juga jauh. Saya jarang ber*riyâḍoh* karena saya merasakan aktivitas *riyâḍoh* membazirkan waktu saya. Pada waktu petang saya mengisi waktu dengan mengulang hafalan yang lama. Sebelum saya menghafal saya akan melancarkan bacaan dan sebutan terlebih dahulu. Untuk mempertajamkan lagi hafalan saya, saya turut jadikan ayat-ayat hafalan saya itu bacaan ketika sholat.”

Mahasiswa 6: Natasha Sakinah, mahasiswa Darul Quran tahun 3 berusia 20 tahun, dengan IPK *jayyid* mengatakan “Saya merupakan seorang atlet dalam olahraga bulu tangkis, oleh sebab itu aktivitas *riyâḍoh* merupakan sesuatu yang bisa membuat saya senang. Bukan hanya mempunyai tubuh badan yang sehat malah dapat menghilangkan rasa stress. Setiap hari saya akan melakukan *riyâḍoh* setelah

selesai sholat asar. Pada pandangan saya, *riyâḍoh* merupakan salah satu komponen penting dalam cara hidup sehat. Amalan rohani semata-mata tanpa sokongan aktivitas jasmani tidak bermakna. Sesuai dengan agama kita, umat Islam digalakan untuk melakukan aktivitas *riyâḍoh*. Oleh itu saya sentiasa melibatkan diri dalam aktivitas *riyâḍoh* yang dianjurkan di Darul Quran. Dari segi pembelajaran dan hafalan Alquran, saya menumpukan perhatian sewaktu sesi pembelajaran manakala menghafal pada malam hari sebelum tidur. Pada waktu istirehat, saya akan meminta bantuan teman-teman saya untuk menyemak hafalan Alquran.”

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Hasil daripada kajian ini, penulis telah membuat beberapa kesimpulan mengenainya :

1. Mahasiswa Darul Quran memahami, mempunyai ilmu pengetahuan dan peka terhadap konsep riadah dimana didapati mayoritas dengan rata-rata 88% mahasiswa Darul Quran bersetuju dan sependapat dengan penulis mengenai konsep riadah yang menjadi komponen penting dalam memiliki cara hidup yang sehat.
2. Mahasiswa Darul Quran menggunakan berbagai bentuk dan teknik hafalan Alquran yang sesuai dengan teori yaitu dengan rata-rata 70% mengamalkannya.
3. Mahasiswa Darul Quran pintar membahagi waktu dan berdisiplin dalam menghafal Alquran serta beriadah. Namun masih tidak bisa mengimbangkan waktu riadah dengan waktu menghafal Alquran.
4. Mahasiswa Darul Quran memberikan persepsi yang positif dan baik terhadap kesan-kesan riadah dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran dimana semua responden setuju bahwa riadah mampu melahirkan stamina tubuh badan yang kuat.
5. Dapat dirumuskan bahwa mahasiswa-mahasiswa Darul Quran memahami, mempunyai ilmu pengetahuan dan peka terhadap konsep riadah serta mempunyai

bentuk dan teknik hafalan yang mantap, pinter membahagi waktu dan berdisiplin dalam menghafal Alquran dan beriadah malah mahasiswa Darul Quran mempunyai persepsi yang positif dan baik terhadap kesan-kesan riadah dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran.

Secara keseluruhannya, penulis mendapati bahwa mahasiswa Darul Quran mempunyai, memahami dan peka terhadap konsep riadah. Namun begitu mengetahui dan memahami sahaja tidak cukup jika tidak diamalkan. Mahasiswa-mahasiswa Darul Quran jagoh dan pinter membahagi waktu antara beriadah dan menghafal Alquran. Perlu diseimbangkan waktu belajar atau menghafal Alquran dengan riadah. Pola pikir dan persepsi mahasiswa Darul Quran yang baik dan positif terhadap kesan-kesan riadah dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran menunjukkan bahwa mahasiswa Darul Quran rajin beriadah dan menghafal Alquran. Dapat penulis simpulkan disini bahwa riadah berfungsi dalam meningkatkan kualitas hafalan Alquran yang dapat dibuktikan dengan pencapaian yang cemerlang dalam pelajaran serta mempunyai tubuh badan yang sehat.

B. SARAN-SARAN

Berdasarkan analisis di atas, di sini penulis mengemukakan beberapa saran-saran yang difikirkan sesuai dan relevan dalam usaha meningkatkan lagi kualitas pengurusan waktu di kalangan mahasiswa.

1. Mahasiswa

- a. Mahasiswa perlu mengelakkan diri daripada terjebak dengan aktivitas-aktivitas yang membuang waktu dan tidak berfaedah contohnya bergaul bebas, melepak tidak tentu arah dan merokok kerana ia hanya bukan merosakkan diri sendiri tetapi turut mencemar imej mahasiswa.
- b. Mahasiswa perlu menjadikan orang-orang yang telah berjaya dalam pelbagai bidang sebagai contoh dan teladan untuk mendorong diri mencapai kecemerlangan diri khususnya dalam aspek pengurusan waktu yang berkesan.
- c. Mengaplikasi ilmu-ilmu dalam diri yang berkaitan dengan pengurusan waktu ke dalam kehidupan seharian agar ianya tidak menjadi ilmu teori semata-mata dan sia-sia.

2. PENTADBIRAN INSTITUSI

- a) Golongan mahasiswa diberikan program bimbingan atau latihan khas yang dapat membantu mereka mempertingkatkan ilmu pengetahuan dan kemahiran menguruskan waktu dengan efektif dan berkesan ke tahap yang maksimum.
- b) Memberi dorongan dan galakan kepada golongan mahasiswa dengan mengadakan pelbagai program berupa kempen dan seminar yang boleh meningkatkan kesedaran dan kepekaan terhadap kepentingan pengurusan waktu.
- c) Menguatkuasa peraturan dan undang-undang yang berkaitan dengan waktu contohnya mengambil tindakan para mahasiswa yang lewat hadir ke kuliah.

3. Orang Awam

- a) Kebijaksanaan mengurus dan menyusun waktu secara efektif dan berkesan bukan hanya perlu diterapkan di dalam kalangan mahasiswa sahaja malahan perlu ke atas setiap individu.
- b) Setiap individu perlu mengambil inisiatif sendiri dan peka terhadap aspek pengurusan waktu dan tidak boleh hanya mengharapkan usaha-usaha pihak tertentu sahaja dalam memberi kesedaran dan bimbingan terhadap aspek beriadah, menghafal Alquran dan mengurus waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah Saqar, 2005, *Ensiklopedia Keluarga Muslim Pendidikan Anak Dalam Islam*, Kuala Lumpur; Jasmin Enterprise.
- Ahmad Shalaby, 1971, *Kehidupan Sosial dalam Pemikiran Islam*, Singapura; Pustaka Nasional PTE LTD.
- Carl Turkingston, 1999, *12 Langkah Ke Arah Daya Ingatan Cemerlang*, Kuala Lumpur; Prentice Hall.
- Hassan Bin Ali Al-Hijazy, 2001, *Manhaj Tarbiyah Ibnu Qayyim*, Muzaid Hasbullah (terj.), Jakarta; Pustaka Al-kauthar.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi Kedua.
- Kamus Dewan Bahasa Pustaka (KDBP) Edisi Keempat.
- Muslim, *Bāb Iman Dan Tukduk Pada Takdir*, no. Hadis: 2664, maktabah syamilah.
- Muhammad Najib al-Syibli, 1999, *Hidup Cergas Sepanjang Masa; Pemakanan Yang Baik, Pengubatan Dan Tips Kesihatan Untuk Keluarga Mukmin*, Kuala Lumpur, Jasmin Enterprise.
- Mohammad Ali al-barr, 2001, *Hikmah Kejadian Organ Dan Tubuh Manusia*, Khairul Ghazali (terj.), Kuala Lumpur. Jasmin Enterprise.

Mohammad Muhsin Sheikh Ahmad, 1994 *Al-Quran Dan Cara-Cara*

Menghafal, Shah Alam; Malindo Printers Sdn. Bhd.

Ruhani, 1999, *Ilmu Penerang Hati Dan Tenaga Peningkat*. C.2, Kuala Lumpur;

Al-Hidayah Publishers.

Sabri Ahmad, 2005, *Melakar Kejayaan Dalam Belajar*, Kuala Lumpur; Jabatan

Penerbitan Dan Teknologi Media Universiti Pertanian Malaysia (UPM).

Semua terjemahan ayat-ayat Alquran dalam tulisan ini berdasarkan Tafsir

Pimpinan Ar-Rahman kepada Pengertian Alquran, 1995, Kuala Lumpur:

Bahagian Hal Ehwal Islam, Jabatan Perdana Menteri.

Stephen R. Covey *et.al*, 1998, *Utamakan Yang Utama*, Leo Ann Mean (terj.),

c.1, Selangor ; Prentice Hall Malaysia.

Tuah al-Haj, 2005, *Motivasi Diri Membina Imajinasi Cemerlang*, c.7,

Selangor; Karya Bistari.

Yusuf al-Qardhawi, 1995, *Halal Dan Haram Dalam Islam*, Syed Ahmad Smait

(terj.), Singapura; Pustaka PTE LTD.

Yusuf Al-Qardhawi, 2005, *Pengurusan Masa Menurut Islam*, c.2, Kuala

Lumpur ; Al-Hidayah Publishers.

[http://health.kompas.com/read/2013/09/21/0959235/Rutin.Olahraga.](http://health.kompas.com/read/2013/09/21/0959235/Rutin.Olahraga.30.Menit.Sehari.Hasilnya.Lebih.Maksimal)

30.Menit.Sehari.Hasilnya.Lebih.Maksimal

<http://suarajakarta.co/ekstra/jurnalis-warga/olahraga-sehat-dan-mencerdaskan-iq-sq-eq/>.

